



2025年4月・LESSON MENU

武蔵ヶ丘 339-3315
http://www.haruoaka.co.jp

朝	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	12:30~	昼	14:10~	14:40~
月	背泳ぎ	水中エアロビクス	●平泳ぎ ○クロール	トレーニング			平泳ぎ	コーチにお任せ
火	平泳ぎ	水中運動	●クロール ○バタフライ	インターバル			水中歩行	背泳ぎ
水	クロール	水中エアロビクス	●バタフライ ○背泳ぎ	トレーニング			水中エアロビクス	水中パレー
木	バタフライ	水中歩行	●背泳ぎ ○平泳ぎ	インターバル			水中運動	クロール
金	クロール	水中エアロビクス	●バタフライ ○背泳ぎ	平泳ぎ			バタフライ	水中パレー
土	背泳ぎ	水中運動	花御堂 花重なりで 旬ひけり					
日								

レッスンのご案内

◎印は、水慣れ・呼吸・脱力のレッスン
 ●印は、基本的なレッスン
 ○印は、技術向上の為のレッスン
 無印は、泳力に関係なく誰でも参加できるレッスン

4月の休校日

29・30日 月末休校日

朝10:00より送迎バス運行中！お気軽にお問い合わせのうえ、是非ご利用下さい！

夜	19:45~	20:15~
月	背泳ぎ	自由遊泳
火	水中歩行	
水	平泳ぎ	
木	水中運動	
金	クロール	
土	自由遊泳~20:00	
日		

プールデビュー 2025 キャンペーン

特典 入会金1万円無料
水泳用品一式無料

←Instagram 体験のご予約はこちらから
 体験のご予約はこちらから→

QRコード: @HARUOKA_MUSASHIGAOKA

マスターズ会員様は10:00~16:00までご利用頂けます。

お知らせ

3/26 (水) ~ 3/28 (金)
 4/1 (火) ~ 4/3 (木)
 は春の短期教室を行いますので、
 10:00~10:30まで
 第1プールでのご遊泳は出来ません。皆様のご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。