# H.S.S.

# 2025年11月月LESSON MENU

朝	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~
月	バタフライ	水中運動	背泳ぎ	インターバル
火	クロール		平泳ぎ	インターバル
水	基礎	水中歩行	バタフライ	背泳ぎ
木	平泳ぎ		クロール	インターバル
金	背泳ぎ	水中運動	平泳ぎ	インターバル
Ŧ	バタフライ	水中步行	***************************************	いご家族

## SNSのご案内



お友達をご紹介下さいい

14:10~	14:40~
基礎	コーチに お任せ
水中運動	クロール
背泳ぎ	大中バレー
水中歩行	バタフライ
平泳ぎ	水中バレー

### 武蔵ヶ丘校

339-3315

http://www.haruoka.co.jp



# 11月の休校日

3日(月)・・・文化の日

24日(月)…振替休日

29日(土)・30日(日)

・・・月末休校日

# 夜19:45~月自由遊泳火泳法レッスン水自由遊泳木小中運動金自由遊泳土10:00~18:00



### 〈マナーアップ〉

- ①コースは右側通行でご利用下さい。
- ②プールサイドからの飛び込みは 危険ですのでご遠慮下さい。
- ③トイレ使用後は必ずシャワーを 浴びて下さい。
- ④お化粧・整髪料等を落とされて からご入水下さい。
- ⑤装飾品等は外されるようお願い 致します。
- ⑥会員様同士での直接注意は トラブルの原因になりかね ません。お気づきの点は 職員にお申し付け下さい。