

令和8年 2月

マスターズコース LESSON MENU

はるおかスイミングスクール宇部校
宇部市妻崎開作910-1 0836-41-2500(代)

コース	モーニング コース					デイ コース			ナイト コース											
時間帯	10:30~ 10:55		11:00~ 11:25		11:30~ 11:55		12:00~12:25 トレーニングは12:50迄		14:10~ 14:35		14:40~ 15:05		19:30~ 19:55		20:00~20:25 トレーニングは20:50迄					
月	○	基礎レッスン	水中 エアロビクス	○	背泳ぎ	S	水中バレー (コーチ無)							●○	平泳ぎ	S	水中運動			
火	S	水中運動		●	平泳ぎ									水中 エアロビクス						
水	S	AQUABICS アクアビクス	○	基礎レッスン	◇	ターン練習	S	水中バレー (コーチ無)	S	水中バレー (コーチ無)	S	水中バレー (コーチ無)	●○	バタフライ	S	水中バレー				
木	S	水中運動	水中 エアロビクス	●	クロール	○	平泳ぎ	★	トレーニング					●○	クロール	水中 エアロビクス				
金	○	クロール		●	平泳ぎ	○	バタフライ		S	水中バレー	水中 エアロビクス		S	水中バレー	●○	背泳ぎ	S	水中バレー		
土	○	背泳ぎ	S	ダイエット	●	クロール	自由遊泳 12:00~18:00													
日	自由遊泳 10:00 ~ 16:00																			
○	初級者レッスン		●	中・上級者レッスン		◇	上級者 レッスン		S	泳力に関係なく参加できるレッスン		★	インターバルレッスン							

お知らせ

2月の休校日
11日(水)…建国記念日
23日(月)…天皇誕生日



☆プールマナー☆

- ① 体操・筋トレ・ストレッチは、トレーニングルームでお願いします。
- ② 遊泳・水中歩行は右側通泳・右側歩行でお願いします。
- ③ 遊泳前・トイレの後はシャワーを浴びて下さい。
- ④ コースフレートに従っての遊泳・歩行をお願いします。
- ⑤ スイミングキャップを着用してください。

会員皆様方が快適に利用できるように
譲り合いのお気持ちでお願いいたします。