

令和7年 7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	S 水中運動	水中エアロビクス	○ 背泳ぎ ● 平泳ぎ	★ トレーニング	/		○● 平泳ぎ	S 水中バレー						
火	○ バタフライ	水中エアロビクス	○ 基礎レッスン ● クロール	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 ★ トレーニング				
水	S AQUABICS アクアビクス	○ クロール ● 背泳ぎ	◇ タイム測定	★ トレーニング (コーチ無)	S 水中バレー (コーチ無)	/				○ 基礎レッスン 水中エアロビクス				
木	○ 平泳ぎ	水中エアロビクス	○ 基礎レッスン ● バタフライ	S 水中バレー	/			○● バタフライ	S 水中バレー ★ トレーニング					
金	S 水中運動	水中エアロビクス	○ クロール ● 背泳ぎ	★ トレーニング			水中エアロビクス	S 水中バレー	○● クロール(1・2週目) 背泳ぎ(3・4週目)	水中エアロビクス				
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

7月の休校日

21日(月)海の日

29日(火)~31日(木)月末休校日



はるおかブログ

www.haruoaka.co.jp



インスタグラム

@haruoka\_ube



☆フールマナー☆

- 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ください。
- ④ コースプ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。