令和7年　12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		○	クロール	S	水中バレー（コーチ無）					○●	背泳ぎ	S	水中バレー
					●	背泳ぎ										
火	S	水中運動	水中エアロビクス		○	背泳ぎ	★	トレーニング	S	水中バレー（コーチ無）					水中エアロビクス	
					●	バタフライ										
水	S	AQUABICS アクアビクス	○	バタフライ	◇	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	水中運動	S	水中バレー
			●	クロール											★	トレーニング
木	S	水中運動	水中エアロビクス		○	平泳ぎ	★	トレーニング					○●	クロール	水中エアロビクス	
					●	クロール										
金	○	背泳ぎ	水中エアロビクス		○	基礎レッスン	S	水中バレー	水中エアロビクス		S	水中バレー	○●	バタフライ（1・2週目）	S	水中バレー
					●	平泳ぎ								平泳ぎ（3・4週目）	★	トレーニング
土	○	クロール	S	ダイエット	●	背泳ぎ	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

※年末年始休校日につきまして
別紙、お手紙をお渡しいたします

はるおかSS
公式LINE

インスタグラム
@haruoka_ube

☆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。