

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								
					●	平泳ぎ																		
火	S	水中運動	水中 エアロビクス		○	クロール	★	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	○	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)			●○	バタフライ	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									
					●	背泳ぎ																		
金	○	クロール	水中 エアロビクス		○	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								
					●	平泳ぎ									★	トレーニング								
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**



はるおかSS  
公式LINE



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。**