

令和8年 6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	○ バタフライ ● クロール	S 水中バレー (コーチ無)	/		●○ 平泳ぎ	S 水中運動						
火	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			S 水中バレー (コーチ無)	/		● 水中エアロビクス				
水	S AQUABICS アクアビクス	○ 背泳ぎ ● バタフライ	◇ 個人メドレー	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 ★ トレーニング				
木	S 水中運動	● 水中エアロビクス	○ 平泳ぎ ● クロール	★ トレーニング	/			●○ クロール	● 水中エアロビクス					
金	○ クロール	● 水中エアロビクス	○ 基礎レッスン ● 平泳ぎ	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 ★ トレーニング				
土	○ バタフライ	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

6月の休校日
 29日(月)・30日(火)月末休校



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。