



11月23日(木)祝日プログラム KITASENJU TOKYO

プー ル

10:00 OPEN

13:15～13:45	 スタートスイム 玉森	初めて泳ぐことにチャレンジしたい方におすすめのプログラムです。 水慣れ、浮くことからゆっくりと練習していきます。
14:00～14:45	 アクア45 玉森	ダイナミックな動作を楽しむクラスです。 脂肪燃焼 & 筋力アップを目指します！
15:00～15:30	クロール 酒井	クロール25mの反復練習をしながらさらなるレベルアップを していクラスです。
15:45～16:15	スイムトレーニング30 酒井	4泳法のレベルアップを目的として目標の距離を泳ぎ、 トレーニングをするクラスです。

20:00 CLOSE

* IRの都合などでレッスンが変更になる可能性もございます。予めご了承ください。