



2月11日(水) 祝日プログラム KITASENJU TOKYO

プー ル

10:00 OPEN

11:15~11:45	 予約制 アクア30 中野コーチ	水中基本動作中心に音楽に合わせて 楽しみながら動くクラスです。
12:00~12:30	 予約制 ビギナーバタフライ 酒井コーチ	バタフライの基礎を楽しみながら ゆっくりと練習していくクラスです。
12:45~13:15	フィンスイム30 酒井コーチ	足ヒレを使用して強度を上げながら 練習をするクラスです。

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。予めご了承下さい。



2月23日(月) 祝日プログラム KITASENJU TOKYO

プー ル

10:00 OPEN

11:15~11:45	 予約制 ウォーク&トレーニング 坂上コーチ	坂上コーチver. のウォーク&トレーニング！ 水中ウォーキングと水の抵抗を利用した 筋力トレーニングを行うクラスです。
12:00~12:30	 予約制 ビギナー背泳ぎ 花岡コーチ	背泳ぎの基礎を楽しみながら ゆっくりと練習していくクラスです。
12:45~13:15	スイムトレーニング30 花岡コーチ	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。予めご了承下さい。