



8月11日(月) 特別プログラム KITASENJU TOKYO

プー ル

10:00 OPEN

11:30~12:00	 スイム&ウォーク30 内田IR	12.5mずつ歩き・泳ぎを反復しながら 楽しむクラスです。クロールを泳ぎことが できればご参加いただけます。
12:15~12:35	 もぐる・浮く20 花岡	もぐる・浮くの基本動作の練習を 行なうクラスです。
12:45~13:15	 ビギナークロール ～呼吸練習編～ 花岡	クロールの基本を楽しみながらゆっくりと 練習していくクラスです。

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。