9月15日(月)　祝日プログラム　KITASENJU TOKYO

プ　ー　ル

10:00　OPEN		
11:30~12:00	予約制 ミットウォーク 花岡	水中グローブを使って上半身を中心に動かしながら、 ウォーキングを行うクラスです。
12:15~12:45	バタフライ 内田	バタフライの基礎と技術の向上を楽しみながら ゆっくりと練習していくクラスです。
13:00~13:30	ハートUP 酒井	レッスン後半に心拍数をあげるトレーニングを行うクラスです。
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。

9月23日(火)　祝日プログラム　KITASENJU TOKYO

プ　ー　ル

10:00　OPEN		
11:00~12:00	予約制 親子アクア 玉森・藤本	ベビークラスの特別プログラムです。 10:45~12:00の間で2コース使用いたします。 水中写真の撮影も行います。
12:15~13:00	予約制 アクア30＆アイチ 玉森	水中基本動作を中心に音楽に合わせて 楽しみながら動くクラスです。 バランス感覚の強化、関節可動域の増大、身体能力向上 深い呼吸で心を静め、カラダを癒していくクラスです。
13:10~13:40	ビギナークロール 伊奈	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。
13:50~14:20	フィンスイム 伊奈	足ヒレを使用して強度を上げながら 練習を行うクラスです。
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。