



11月4日(月) 祝日プログラム KITASENJU TOKYO

プー ル

10:00 OPEN

14:00~14:45	 アクア45 玉森	シンプルな動作を楽しむクラスです。 短時間で効率よく脂肪燃焼を目指すクラスです。
15:00~15:30	背泳ぎ30 田中	背泳ぎ25mの反復練習をしながら レベルアップしていくクラスです。
15:45~16:15	フインスイム 田中	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。



11月4日(月) 祝日プログラム KITASENJU TOKYO

プー ル

10:00 OPEN

14:00~14:45	 アクア45 玉森	シンプルな動作を楽しむクラスです。 短時間で効率よく脂肪燃焼を目指すクラスです。
15:00~15:30	背泳ぎ30 田中	背泳ぎ25mの反復練習をしながら レベルアップしていくクラスです。
15:45~16:15	フインスイム 田中	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。