11月23日祝日　プログラム　KITASENJU TOKYO

プ　ー　ル

10:00　OPEN		
12:45～13:30	アイチ＆アクア 玉森	バランス感覚の強化、関節可動域の拡大、身体能力の向上 深い呼吸で心を静め、体を癒します。
13:45～14:15	スタートスイム 花岡	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。
14:30～15:00	ビギナー平泳ぎ 花岡	平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。
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。