



7月18日(月) 祝日プログラム

KITASENJU TOKYO

プー ル

10:00 OPEN

11:15～11:45

ウォーキング
酒井

ウォーキングやストレッチなどゆっくりと
全身運動を楽しむクラスです。

12:00～12:30

平泳ぎ
酒井

平泳ぎのキックと基礎から技術向上を
楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。

12:45～13:15

スイムトレーニング
酒井

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。