



10月13日(月) 祝日プログラム KITASENJU TOKYO

プー ル

10:00 OPEN

|             |                                                                                                         |                                          |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 11:45~12:15 |  予約制<br>ウォーク&ジョグ<br>酒井 | ウォーキングやジョギングなど行いながら水中で<br>全身運動を楽しむクラスです。 |
| 12:30~13:00 | <br>ビギナー背泳ぎ<br>花岡    | 背泳ぎの基本を楽しみながらゆっくりと<br>練習していくクラスです。       |
| 13:15~13:45 | フィンスイム<br>内田                                                                                            | 足ヒレを使用して強度を上げながら<br>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。予めご了承ください。