



11月3日(月) 祝日プログラム KITASENJU TOKYO

プー ル

10:00 OPEN

11:15~11:45	 ビギナーバタフライ ~キック編~ 内田	バタフライ・キック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。
12:00~12:30	 ビギナーバタフライ ~腕の動作編~ 内田	バタフライ・アーム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。
12:45~13:30	スイムトレーニング45 花岡	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。



11月24日(月) 祝日プログラム KITASENJU TOKYO

プー ル

10:00 OPEN

11:30~12:00	 予約制 ウォーキング30 坂上	初めてプールをご利用される方でも安心してご参加頂けます。 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。
12:15~12:45	 ビギナークロール 坂上	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。
13:00~13:30	フィンスイム 花岡	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。