



# ゴールデンウィーク プール特別プログラム KITASENJU TOKYO




5月3日(日)憲法記念日

5月4日(月)みどりの日

5月5日(火)こどもの日

5月6日(水)振替休日

**10:00 OPEN**

 <p>11:30~12:00 ウォーク&amp;ジョグ30 花岡 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">予約制</span></p>	 <p>11:30~12:00 アクアトレーニング 坂上 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">予約制</span></p>	<p>レッスンなし</p>	<p>11:30~12:00 バタフライ 藤本</p>
 <p>12:15~12:45 ビギナー背泳ぎ 花岡</p>	<p>12:15~12:45 スタート&amp;ターン 坂上</p>		<p>12:15~12:45 フィンスイム 藤本</p>

**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。

プログラム名	対象者(強度)	内容
ウォーク&ジョグ30	どなたでも(☆~)	ウォーキングやジョギングなど行いながら水中で全身運動を楽しむクラスです。
ビギナー背泳ぎ30	背泳ぎの基礎を習得したい方(☆~)	背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。
アクアトレーニング	どなたでも(☆~)	水の抵抗を使って水中筋力トレーニングをするクラスです。
スタート&ターン	水泳技術をより高めたい方(☆☆~)	スタートとタッチターンの練習をしていくクラスです。
バタフライ	バタフライの技術向上を目指したい方(☆☆~)	バタフライの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。
フィンスイム	水泳技術をより高めたい方(☆☆~)	足ヒレを使用して強度を上げながら練習していくクラスです。