



11月3日(火) 祝日プログラム KITASENJU TOKYO

プー ル

10:00 OPEN

11:30~12:00	 クロール&背泳ぎ30 藤本	クロールと背泳ぎ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。
12:15~12:45	500m泳ごう！ 藤本	みんなで楽しく500mに挑戦！ ハートUPやスイムトレーニングに出るのは…という方！ ゆっくりなサイクルで泳いでみませんか？

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23日(月) 祝日プログラム KITASENJU TOKYO

プー ル

10:00 OPEN

10:30~11:15	 予約制 アクア45 山田 龍王IR	水中基本動作を中心に音楽に合わせて 楽しみながら動くクラスです。
11:30~12:00	水中スタート& タッチターン 坂上	スタートとタッチターンの練習を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。