



シルバーウィーク プール特別プログラム KITASENJU TOKYO

9月21日(月)敬老の日

9月22日(火)国民の休日

9月23日(水)秋分の日

10:00 OPEN

予約制



アクア45
10:30 ~ 11:15
山田 龍王IR

ターン練習
11:30 ~ 12:00
酒井

予約制



ウォーク&ジョグ
11:30 ~ 12:00
藤本

フィンスイム
11:30 ~ 12:00
花岡

ハートUP
12:15 ~ 12:45
酒井



ビギナークロール
12:15 ~ 12:45
藤本

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
アクア45	どなたでも(☆~)	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。
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を行うクラスです。
ターン練習	水泳技術をより高めたい方(☆☆~)	タッチターンの練習をしていくクラスです。
ハートUP	水泳技術をより高めたい方(☆☆~)	レッスン後半に心拍数をあげるトレーニングを行うクラスです。
ウォーク&ジョグ	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。
ビギナークロール	クロールの基礎を習得したい方(☆~)	クロール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。