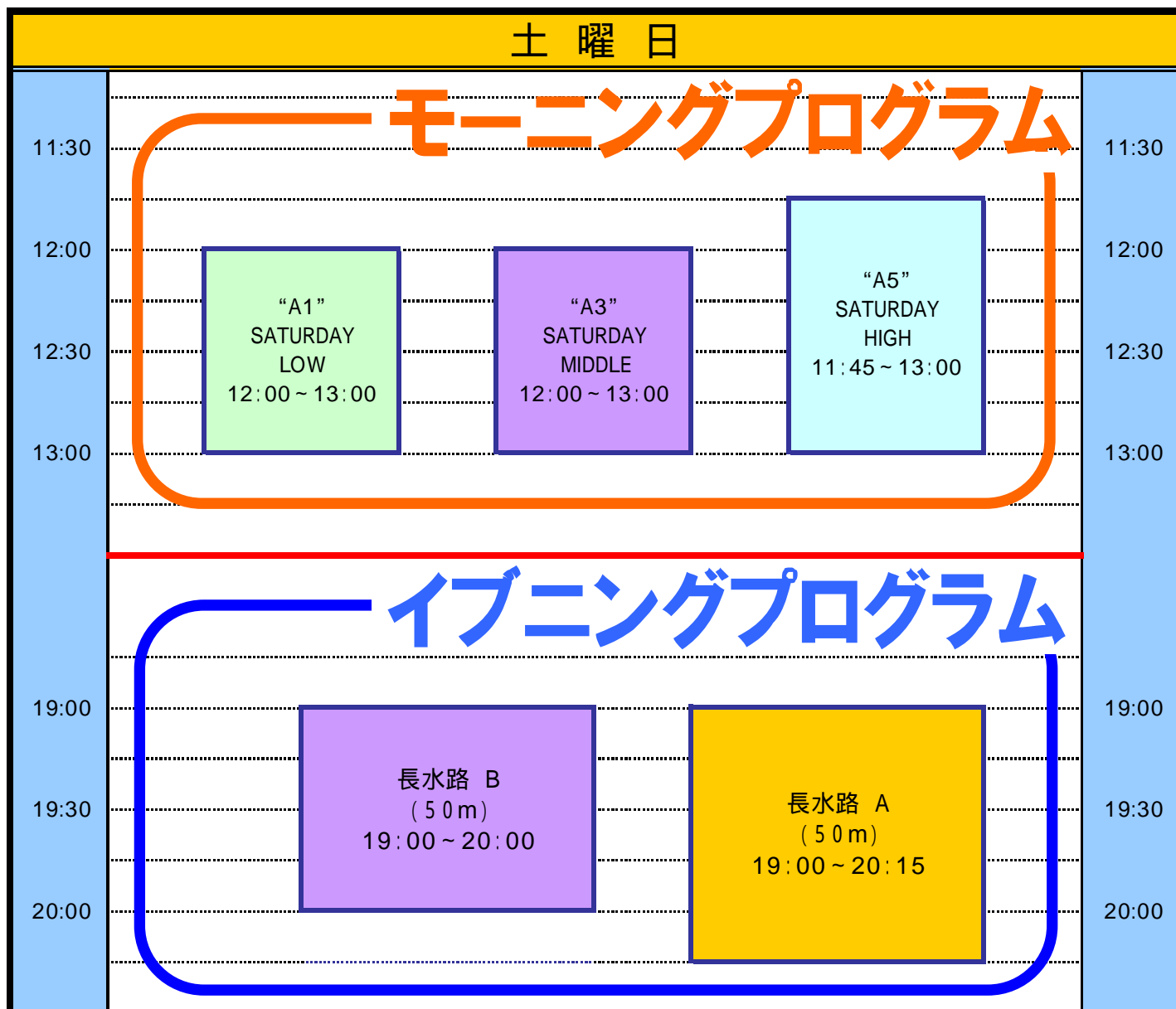


《フィットネスプールプログラム 土曜日時間変更のお知らせ》

土曜日の教室時間が変わります



平成22年4月3日より、上記の通り土曜日のプールプログラムに時間の変更がございます。会員様にはご迷惑をお掛け致しますがご了承頂きます様お願い申し上げます。

新・プールプログラムのご案内

土曜日

イブニングプログラム

長水路A

中級者～上級者を対象としたクラス

50mプールを《長水路(50m)》で泳ぐことのできるプログラムです！
コース幅も2.5mと広く、快適なスイミングレッスンを受けられます！

長水路Aでは、フィンを使用した練習(お客様持参に限る)も可能で
上級者の方の要求にも応えられる納得の内容で練習が行えます。

50m～を中心とした練習内容で進行。

50mあたり2分サークルで行い、約1300～1800mを泳ぎます。

長水路B

初級者～中級者を対象としたクラス

50mプールを《長水路(50m)》で泳ぐことのできるプログラムです！
コース幅も2.5mと広く、快適なスイミングレッスンを受けられます！

長水路Bでは、どなた様でも気軽にご参加いただける様な負荷の低い
レッスンを行います。

フィンを使用した練習(お客様持参に限る)も可能です。

～50mを中心とした練習内容で進行。

50m当り3分サークルで行い、約600～1000mを泳ぎます。