

11月のお楽しみクラス

曜日	時間	担当	クラス名	内容
月	12:15~ 12:45 (30分)	青木	コンディショニング ストレッチ	★骨盤を理想的な角度に導いてくれる補助クッションを使用したストレッチクラスです。
	19:00~ 19:45 (45分)	上田	ビート ファイター	★シンプルな格闘技の動作でストレス発散！！肉体を絞り込み精神を研ぎ澄ませましょう！！最後は腹筋攻めまくり~♪
	20:00~ 20:30 (30分)	石田	月替い水泳教室 背泳ぎ	★きれいなフォームで楽に泳ぐ背泳ぎの習得を目的とした泳法クラスです！ ※ゴーグルとキャップをお持ち下さい。
火	13:00~ 13:30 (30分)	藤嶋	月替い水泳教室 平泳ぎ	★きれいなフォームで楽に泳ぐ平泳ぎの習得を目的とした泳法クラスです！ ※ゴーグルとキャップをお持ち下さい。
	19:00~ 19:30 (30分)	藤嶋	月替い水泳教室 クロール	★きれいなフォームで楽に泳ぐ、クロールの習得を目的とした泳法クラスです！ ※ゴーグルとキャップをお持ち下さい。
水	12:00~ 12:30 (30分)	石田	月替い水泳教室 バタフライ	★きれいなフォームで楽に泳ぐ、バタフライの習得を目的とした泳法クラスです！ ※ゴーグルとキャップをお持ち下さい。
	12:15~ 12:45 (30分)	濱田	ストレッチ ポール	★専用のポール（筒）を使用し、寝るだけで肩・腰・背中をすっきりさせるストレッチクラス
金	13:00~ 13:30 (30分)	山根	月替い水泳教室 背泳ぎ	★きれいなフォームで楽に泳ぐ背泳ぎの習得を目的とした泳法クラスです！ ※ゴーグルとキャップをお持ち下さい。
	14:15~ 15:00 (45分)	上田	BOKWA dance	★アルファベットや数字を70に描く様な簡単ステップで、老若男女誰でも楽しめる!!基本動作が歩くというツプルさと、発汗量が魅力です!!
土	13:00~ 13:30 (30分)	山根	月替い水泳教室 クロール	★きれいなフォームで楽に泳ぐ、クロールの習得を目的とした泳法クラスです！ ※ゴーグルとキャップをお持ち下さい。
日	14:15~ 14:45 (30分)	中島	6PACK シックスパック	★男性ならば割れた腹筋を、女性ならばクビレを手に入れる為のプログラム。やりきった後の達成感は格別です！！
	16:00~ 16:30 (30分)	上田	腹凹 アクア	★お腹に集中したトレーニングクラス！！心拍数をカーディオゾーンに保ちつつ、ひたすら腹攻めの30分クラスです！！