

# 1月のお楽しみみクラス

曜日	時間	担当	クラス名	内容
月	12:15~ 12:45 (30分)	青木	ウェーブ ストレッチ	★ウェーブストレッチリングを使用し、全身を効果的にほぐす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 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。
火	13:00~ 13:30 (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。
	19:00~ 19:30 (30分)	藤嶋	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。
水	12:00~ 12:30 (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。
	12:15~ 12:45 (30分)	濱田	BOKWA punch & strike	★アルファベットや数字を描く様ようにステップを踏みながら、パンチやキックなどの格闘技系動作を楽しむ南アリ功生まれのエクササイズ♪
金	13:00~ 13:30 (30分)	山根	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。
	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 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。
日	14:15~ 14:45 (30分)	深澤	青竹 エクササイズ	★足の裏を刺激し、全身の血液循環を良くするリフレッシュクラス。足裏が弱い方はタオルの持参をおすすめします☆
	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!!