

# 3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	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	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!!
	20:00~ 20:30 (30分)	石田	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。
火	13:00~ 13:30 (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。
	19:00~ 19:30 (30分)	藤嶋	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。
水	12:00~ 12:30 (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。
	12:15~ 12:45 (30分)	濱田	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!
金	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。
	14:15~ 15:00 (45分)	上田	上田 エアロ	★エアロビクスの基本動作にジョギングやジャンプ動作となるハイパウトと上田テスト(?)を加えたクラス。動きを選択できるので初心者から是非♪
土	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。
日	14:15~ 14:45 (30分)	二階堂	ストレッチ ポール	★専用のポールを使用し、肩・腰・背中をすっきりさせるリラックス系ストレッチクラスです!
	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!!