

# 7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！ (定員15名)
	19:00~ 19:45 (45分)	上田	BOKWA dance	★アルファベットや数字を70P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シンプルさと、発汗量が魅力です!!
	20:00~ 20:30 (30分)	石田	月替い水泳教室 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)	中島	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)	中島	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	BOKWA punch&strike	★アルファベットや数字を70Pに描く様な簡単ステップにパンチやキック動作を組み合わせた格闘技系クラス!!
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	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♪ ※イベントweekの7/13(金)はリモスやります!!
土	13:00~ 13:30 (30分)	中島	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)	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！ ※イベントweekの7/15(日)はボールエクササイズ!!