

9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く、 補助クッションを使用した 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フロア に描くようにステップを踏む、 新感覚ダンスプログラムです！ ステップ中心で発汗量も魅力的なクラスです♪
	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)	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。
	19:00~ 19:30 (30分)	中島	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 DANCE	★アルファベットや数字をフロア に描くようにステップを踏む、 新感覚ダンスプログラムです！ ステップ中心で発汗量も魅力的なクラスです♪
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	スムーズ 上田エアロ	★シンプルな基本動作の組み合わ せにリズム変化やターン動作を加 えた初～中級クラス。動きを選択 して無理なく楽しみましょう♪
土	13:00~ 13:30 (30分)	中島	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	しっかり ストレッチ	★ゆっくりと時間をかけて筋肉の 緊張をほぐし、柔軟性を高めるリ ラックスクラス。身体が硬くてお 困りの方、お待ちしております！