３月のお楽しみクラス

曜日	時間	担当	クラス名	内容
月	20:00～ 20:30 （30分）	石田	月替り水泳教室 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）	中野	月替り水泳教室 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	月替り水泳教室 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	月替り水泳教室 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。
金	13:00～ 13:30 （30分）	中野	月替り水泳教室 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。
	14:00～ 14:45 （45分）	上田	BOKWA & エアロ	★アルファベットや数字をフロアに描く様なステップを踏む南ｱﾌﾘｶ発祥のBOKWA(ﾎﾞｸﾜ)ダンスと、後半は上田エアロで楽しみます!!
	20:00～ 20:30 （30分）	上田	リズム シェイプ	★音楽に合わせて全身を楽しく引き締めるトレーニングクラス。反復運動をリズミカルに行います！
土	13:00～ 13:30 （30分）	中島	月替り水泳教室 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。
	15:00～ 15:45 （45分）	青木	ウェーブ ストレッチ	★ウェーブリングを使用し、可動域を広げ、動きやすい身体づくりをするクラス
日	14:15～ 14:45 （30分）	中島	筋膜ほぐし	★筋肉を覆っている膜をポールでほぐし、動きやすい身体づくりをするクラス。