

1月の楽しみクラス

曜日	時間	担当	クラス名	内容
月	20:00~ 20:30 (30分)	石田	ワンポイントスイム クロール	★30分間で <u>クロール</u> のポイント練習を行うクラスです！ ※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	ワンポイントスイム バタフライ	★30分間で <u>バタフライ</u> のポイント練習を行うクラスです！ ※ゴーグルとキャップをお持ち下さい。
	19:00~ 19:30 (30分)	荒木	ワンポイントスイム 背泳ぎ	★30分間で <u>背泳ぎ</u> のポイント練習を行うクラスです！ ※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	ワンポイントスイム 平泳ぎ	★30分間で <u>平泳ぎ</u> のポイント練習を行うクラスです！ ※ゴーグルとキャップをお持ち下さい。
金	13:15~ 13:45 (30分)	中野	ワンポイントスイム クロール	★30分間で <u>クロール</u> のポイント練習を行うクラスです！ ※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(ボクワ)ダンスと、後半は上田エアロで楽しみます!!
土	13:00~ 13:30 (30分)	荒木	ワンポイントスイム 背泳ぎ	★30分間で <u>背泳ぎ</u> のポイント練習を行うクラスです！ ※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	★ウェーブストレッチ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)	深澤	コンディショニング ストレッチ	★座るだけで骨盤を理想的な角度へ導く補助クッションを使用したストレッチクラス