

# 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	ワンポイントスイム <b>バタフライ</b>	★30分間で <b>バタフライ</b> 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 <b>背泳ぎ</b>	★30分間で <b>背泳ぎ</b> 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 <b>平泳ぎ</b>	★30分間で <b>平泳ぎ</b> 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 <b>クロール</b>	★30分間で <b>クロール</b> 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 <b>バタフライ</b>	★30分間で <b>バタフライ</b> 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	<b>BOKWA</b> & <b>エアロ</b>	★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 <b>BOKWA</b> (ボクワ)ダンスと、後半は <b>上田エアロ</b> で楽しみます!!
土	13:00~ 13:30 (30分)	荒木	ワンポイントスイム <b>平泳ぎ</b>	★30分間で <b>平泳ぎ</b> 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	<b>ウェーブ</b> <b>ストレッチ</b>	★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	<b>しっかり</b> <b>ストレッチ</b>	★前半はウェーブストレッチリングを使用して全身をほぐし、後半はマットの上でゆっくりストレッチでリラックスしましょう♪