

# 2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	ワンホ・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。
火	13:15～ 13:45 (30分)	中野	ワンホ・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。
	19:00～ 19:30 (30分)	戸倉	ワンホ・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。
水	12:00～ 12:30 (30分)	石田	ワンホ・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。
金	13:15～ 13:45 (30分)	中野	ワンホ・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。
	14:00～ 14:45 (45分)	上田	<b>上田エアロ</b>	★シンプルな動きの組み合わせに少しずつ変化を加えて動きます！出来ても出来なくても？！汗をたくさんかいて楽しめるエアロです
土	13:00～ 13:30 (30分)	戸倉	ワンホ・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。
	15:00～ 15:45 (45分)	青木	<b>ウェーブ ストレッチ</b>	★ウェーブストレッチ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。