

1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 背泳ぎ	★30分間で 背泳ぎ 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 平泳ぎ	★30分間で 平泳ぎ 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 クロール	★30分間で クロール 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 バタフライ	★30分間で バタフライ 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 背泳ぎ	★30分間で 背泳ぎ 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	上田エアロ	★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 クロール	★30分間で クロール 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。