

9月のお楽しみみクラス

曜日	時間	担当	クラス名	内容
月	12:15~ 12:45 (30分)	青木	コンディショニング ストレッチ	★骨盤を理想的な角度へと導く補助クッションを使用したストレッチクラス。コンディショニングを整えて残暑を乗り切ろう!!
	19:00~ 19:45 (45分)	上田	BOKWA dance	★アルファベットや数字を70Aに描く様な簡単ステップで、老若男女誰でも楽しめる!!基本動作が歩くというツプルさと、発汗量が魅力です!!
	20:00~ 20:30 (30分)	石田	月替い水泳教室 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。
火	13:00~ 13:30 (30分)	藤嶋	月替い水泳教室 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。
	19:00~ 19:30 (30分)	藤嶋	月替い水泳教室 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。
水	12:00~ 12:30 (30分)	濱田	月替い水泳教室 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。
	12:15~ 12:45 (30分)	松尾	ストレッチ ポール	★専用のポールを使用し、寝るだけで肩・腰・背中をすっきりとさせるストレッチクラス!
金	13:00~ 13:30 (30分)	山根	月替い水泳教室 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。
	14:15~ 15:00 (45分)	上田	BOKWA dance	★アルファベットや数字を70Aに描く様な簡単ステップで、老若男女誰でも楽しめる!!基本動作が歩くというツプルさと、発汗量が魅力です!!
	21:00~ 21:30 (30分)	三杉	サーキット トレーニング	★縄跳び3分と筋トレ約5分を3セット繰り返すサーキットトレーニングクラス!! 週末はガッツリ汗を流しましょう!
土	13:00~ 13:30 (30分)	山根	月替い水泳教室 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。
	14:15~ 14:45 (30分)	松尾	バレエ エクササイズ	★バレエの動きを使って、しなやかで引き締まったボディラインを目指すクラスです!
	19:15~ 19:45 (30分)	松尾	ビート ファイター30	★格闘技の動作でストレス発散!肉体を絞り込み、精神を研ぎ澄ませる30分クラス!!
日	14:15~ 14:45 (30分)	二階堂	はじめての ヨガ	★どなたでもヨガをお楽しみ頂けるよう、ゆったりとしたポーズで身体を伸ばしていきます。
	16:00~ 16:30 (30分)	上田	腹凹 アクア	★お腹に集中したトレーニングクラス!!心拍数をカーディオゾーンに保ちつつ、ひたすら腹攻めの30分クラスです!!