7月のお楽しみクラス

曜日	時間	担当	クラス名	内容
月	19:00～19:30（30分）	上田	ZUMBA	★ラテン系音楽と様々なダンスを融合させた、振りにとらわれることなく自由に楽しむダンスクラスです！
	20:00～20:30（30分）	石田	月替り水泳教室 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）	中島	月替り水泳教室 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）	中島	月替り水泳教室 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）	石田	月替り水泳教室 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）	青木	ちびボール	★ちびボールを使用し、お腹・おしり・太ももシェイプを狙うクラスです！ （定員15名）
金	13:00～13:30（30分）	山根	月替り水泳教室 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。
	14:15～14:45（30分）	上田	ZUMBA	★ラテン系音楽と様々なダンスを融合させた、振りにとらわれることなく自由に楽しむダンスクラスです！
土	13:00～13:30（30分）	中島	月替り水泳教室 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。
日	14:15～14:45（30分）	深澤	しっかりストレッチ	★筋肉の緊張をほぐして柔軟性を高めるリラックスクラス。反動をつけず、ゆっくりと力を抜いてストレッチしましょう♪