

1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。
火	13:00~ 13:30 (30分)	中島	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。
	19:00~ 19:30 (30分)	中島	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。
水	12:00~ 12:30 (30分)	石田	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。
	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。
	14:15~ 14:45 (30分)	上田	しんぷる エアロ	★簡単なエアロビクスの基本動作にアクセントとなるスパイス動作を少しずつ加えて仕上げます！！ (※初心者の方から幅広く楽しめます♪)
土	13:00~ 13:30 (30分)	中島	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。
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クスクラス。カラダが硬い方や血圧が高い方にもおすすめです!!