

# 5月のお楽しみクラス

曜日	時間	担当	クラス名	内容
月	19:00～ 19:45 (45分)	上田	<b>ZUMBA</b>	★ラテン系の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系のストレス解消有酸素運動クラス♪
	20:00～ 20:30 (30分)	石田	月替い水泳教室 <b>クロール</b>	★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 <b>バタフライ</b>	★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 <b>背泳ぎ</b>	★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 <b>平泳ぎ</b>	★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	<b>ウェーブストレッチ</b>	★ウェーブストレッチリングを使用し、しなやかなボディラインをつくるクラスです！ (定員15名)
金	13:00～ 13:30 (30分)	中島	月替い水泳教室 <b>クロール</b>	★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～ 15:00 (45分)	上田	<b>しんぷるエアロ</b>	★エアロの基本動作にアクセントとなるパノ動作を少しずつ加えて仕上げます！初心者の方から動きを選択して無理なく楽しめます♪
土	13:00～ 13:30 (30分)	中島	月替い水泳教室 <b>背泳ぎ</b>	★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)	森	<b>ルディック入門</b>	★専用のポールを持ち、全身を使って歩くバランスの良いウォーキングクラス。晴れた日は外を歩きます！(運動靴の準備をしてください)