

# 11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	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。
火	13:00~ 13:30 (30分)	中野	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。
	19:00~ 19:30 (30分)	中島	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。
水	12:00~ 12:30 (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。
金	13:00~ 13:30 (30分)	中野	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。
	14:00~ 14:45 (45分)	上田	<b>BOKWA &amp; エアロ</b>	★アルファベットや数字をフロアに描く様なステップを踏む南アフリカ発祥の <b>BOKWA</b> (ボクワ)ダンスと、後半は <b>上田エアロ</b> で楽しみます!!
	20:00~ 20:30 (30分)	上田	<b>やさしい アクア</b>	★バランスボードにつかまってウォーキングやジョギング等の水中移動や、キック・ジャンプ運動を行うやさしいクラス
土	13:00~ 13:30 (30分)	中島	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。
	15:00~ 15:45 (45分)	青木	<b>ウェーブ ストレッチ</b>	★ウェーブリングを使用し、可動域を広げ、動きやすい身体づくりをするクラス
日	14:15~ 14:45 (30分)	森	<b>ノルディック 30</b>	★専用のノルディックポールを使って歩くクラス。晴れた日は外を歩きます！屋外用の運動靴をご用意ください。