

火	水	木	金	土	日
<b>2018年 7月</b> <b>プール・ショートレッスン</b> <b>プログラム</b>		<b>&lt;蘇生講習会&gt;</b> <b>27日(金)15時~16時</b> <b>AED(自動体外除細動器)</b>		<b>レッスン表記</b> Pプールレッスン Sショートレッスン	1 13:00~P アクアダンス 山田 15:00~P 初めて平泳ぎ 西澤
		3	4	5	6
13:00~P フォーミングクロール 奥山 20:00~P アクアパワー 秋山	11:15~P リズムウォーキング 近澤 12:00~P 足ヒレ 山本 13:15~S 自体重トレーニング 戸田 13:40~S シナプソロジー 伊東	9:30~P アクアダンス 秋山 10:00~S バランスボール 鈴木 12:20~S シナプソロジー 丸山 13:30~P スノーケル 丸山 14:10~P リズムアクア 有我 20:30~P アクアサーキット 山田	9:30~P コンディショニング 近澤 12:30~P アクアダンス 有我 13:00~P 初めてクロール 榎 20:30~P アクアバランス 秋山	12:00~P 初めてバタフライ 奥山 20:30~P 初めて背泳ぎ 榎	13:00~P アクアサーキット 山田 15:00~P フォーミングバタフライ 山本
10	11	12	13	14	15
13:00~P フォーミング背泳ぎ 西澤 20:00~P リズムウォーキング 秋山	11:15~P アクアダンス 有我 12:00~P 初めてクロール 山本 13:15~S 背筋ピン 井澤 13:40~S シナプソロジー 伊東	9:30~P リズムアクア 近澤 10:00~S 快適ストレッチ 丸山 12:20~S シナプソロジー 丸山 13:30~P フォーミングクロール 西澤 14:10~P ウォーキング 秋山 20:30~P アクアダンス 山田	9:30~P ウォーキング 近澤 12:30~P アクアパワー 有我 13:00~P 初めて平泳ぎ 奥山 20:30~P フォーミング平泳ぎ 西澤	12:00~P 初めてクロール 西澤 20:30~P チャレンジ500 榎	13:00~P アクアダンス 山田 15:00~P スノーケル 丸山
17	18	19	20	21	22
13:00~P フォーミングバタフライ 奥山 20:00~P アクアダンス 秋山	11:15~P ウォーキング 近澤 12:00~P フォーミング平泳ぎ 山本 13:15~S バランスボール 戸田 13:40~S シナプソロジー 伊東	9:30~P コンディショニング 秋山 10:00~S 背筋ピン 井澤 12:20~S シナプソロジー 丸山 13:30~P 足ヒレ 山本 14:10~P リズムアクア 山田 20:30~P アクアパワー 有我	9:30~P リズムウォーキング 近澤 12:30~P アクアサーキット 有我 13:00~P 初めてバタフライ 榎 20:30~P リズムウォーキング 秋山	12:00~P 足ヒレ 丸山 20:30~P フォーミングクロール 榎	13:00~P アクアサーキット 山田 15:00~P 初めてクロール 西澤
24	25	26	27	28	29
13:00~P 初めてクロール 榎 20:00~P コンディショニング 秋山	11:15~P アクアパワー 有我 12:00~P 初めてバタフライ 山本 13:15~S ウェーブストレッチ 井澤 13:40~S シナプソロジー 伊東	9:30~P ウォーキング 近澤 10:00~S 快適ストレッチ 丸山 12:20~S シナプソロジー 丸山 13:30~P 初めて背泳ぎ 榎 14:10~P アクアバランス 有我 20:30~P アクアサーキット 山田	9:30~P ウォーキング 近澤 12:30~P アクアダンス 有我 13:00~P フォーミング背泳ぎ 奥山 20:30~P スノーケル 丸山	12:00~P スタート&ターン 奥山 20:30~P アクアバランス 秋山	13:00~P アクアダンス 山田 15:00~P 初めて背泳ぎ 山本
31					
13:00~P 初めて平泳ぎ 西澤 20:00~P アクアダンス 山田					

## 2018年 7月! OAK鶴ヶ島のアクアプログラムが大きくりニューアルします!!

アクアプログラムを8種類に増加!初心者の方から、もっと動きたい方向けなどメニューが選びやすくなりました♪  
 20分のショートプログラムも種類を増加!時間がない方も、短い時間でトレーニングできます!!

### 今年の夏は、プールで健康BODYを手に入れる!!

