

2024年 2月プール・ショートレッスンプログラム

火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
		9:30~ F アクアダンス 秋山 10:00~ S ウェーブストレッチ 吉元 2Fカルチャースタジオ 13:30~ F フォーミング背泳ぎ 桑野 14:10~ F リズムアクア20分 有我 20:30~ F リズムウォーキング 高橋	9:30~ F コンディショニング 近澤 10:30~ S 快適ストレッチ 山本 1Fからだりセットエリア 12:30~ F アクアミット 有我 13:05~ F 初めて背泳ぎ 奥山 20:30~ F アクアトレーニング 星野	12:00~ P チャレンジ500 奥山 20:30~ P フォーミング平泳ぎ 星野	13:00~ P リズムウォーキング 高橋 15:00~ P 足ヒレスイム 丸山
6	7	8	9	10	11
13:30~ F 足ヒレスイム 丸山 15:25~ S 快適ストレッチ 丸山 1Fフィットネススタジオ 20:00~ F アクアパワー 秋山	10:05~ S 快適ストレッチ 小鯛 1Fフィットネススタジオ 11:15~ F リズムウォーキング 近澤 12:00~ F フォーミング背泳ぎ 河内 14:00~ S 背筋ピン 井澤 1Fからだりセットエリア	9:40~ F ウォーキング20分 河内 10:00~ S 青竹体操 飯島 2Fカルチャースタジオ 13:30~ F スタートターン(平) 奥山 14:10~ F アクアバランス20分 有我 20:30~ F アクアミット 高橋	9:40~ F リズムアクア20分 近澤 10:30~ S バランスボール 加藤 1Fからだりセットエリア 12:30~ F アクアダンス 高橋 13:05~ F レベルアップ 桑野 20:30~ F リズムウォーキング 秋山	12:00~ S 快適ストレッチ 飯島 2Fカルチャースタジオ 12:00~ F 足ヒレスイム 桑野 20:30~ F アクアダンス 有我	13:00~ F アクアトレーニング 高橋 15:00~ P フォーミング平泳ぎ 桑野
13	14	15	16	17	18
13:30~ F レベルアップ 河内 15:25~ S 青竹体操 富坂 1Fフィットネススタジオ 20:00~ F スタートターン(バ) 奥山	10:05~ S 快適ストレッチ 小鯛 1Fフィットネススタジオ 11:15~ F コンディショニング 近澤 12:00~ F スタートターン(ク) 河内 14:00~ S バランスボール 山本 1Fからだりセットエリア	9:30~ F アクアミット 有我 10:00~ S 簡単昇降運動 吉元 2Fカルチャースタジオ 13:30~ F フォーミングバタフライ 河内 14:10~ F ウォーキング20分 星野 20:30~ F アクアダンス 佐々木	9:30~ F リズムウォーキング 有我 10:30~ S ウェーブストレッチ 吉元 1Fからだりセットエリア 12:30~ F アクアトレーニング 星野 13:05~ F 初めてクロール 桑野 20:30~ F アクアパワー 金杉	12:00~ F スタートターン(背) 奥山 20:30~ F アクアトレーニング 星野	13:00~ F アクアミット 高橋 15:00~ P フォーミングバタフライ 桑野
20	21	22	23	24	25
13:30~ F チャレンジ500 桑野 15:25~ S ウェーブストレッチ 井澤 1Fフィットネススタジオ 20:00~ F フォーミングバタフライ 奥山	10:05~ S オーク体操 井澤 1Fフィットネススタジオ 11:15~ F アクアトレーニング 有我 12:00~ F 足ヒレスイム 丸山 14:00~ S 青竹体操 丸山 1Fからだりセットエリア	9:40~ F ウォーキング20分 星野 10:00~ S バランスボール 鈴木 2Fカルチャースタジオ 13:30~ F フォーミングクロール 河内 14:10~ F リズムアクア20分 近澤 20:30~ F アクアトレーニング 高橋	9:30~ F アクアミット 近澤 10:30~ S 青竹体操 鈴木 1Fからだりセットエリア 12:30~ F リズムウォーキング 有我 13:05~ F フォーミング平泳ぎ 奥山 20:30~ F アクアダンス 秋山	12:00~ F フォーミングクロール 桑野 20:30~ F フォーミングバタフライ 星野	13:00~ F アクアダンス 有我 15:00~ P 足ヒレスイム 丸山
27	28	29			
13:30~ F 初めてバタフライ 河内 15:25~ S 快適ストレッチ 丸山 1Fフィットネススタジオ 20:00~ F フォーミング背泳ぎ 奥山	10:05~ S 簡単昇降運動 井澤 1Fフィットネススタジオ 11:15~ F アクアダンス 近澤 12:00~ F 初めて平泳ぎ 河内 14:00~ S ウェーブストレッチ 山本 1Fからだりセットエリア	9:30~ F コンディショニング 秋山 10:00~ S 快適ストレッチ 飯島 2Fカルチャースタジオ 13:30~ F フォーミングクロール 星野 14:10~ F ウォーキング20分 近澤 20:30~ F アクアダンス 高橋			
					レッスン表記 P フールレッスン S ショートレッスン