

# 2025年 1月プール・ショートレッスンプログラム

| 火              |          | 水<br>1        |  | 木<br>2        |  | 金<br>3        |  | 土<br>4                    |                | 日<br>5                                |             |  |  |
|----------------|----------|---------------|--|---------------|--|---------------|--|---------------------------|----------------|---------------------------------------|-------------|--|--|
| P              | フールレッスン  | 休館日           |  | 休館日           |  | ファミリーデー       |  | 12:00~P                   | スタートターン(平) 秦野  | 13:00~P                               | アクアダンス 高橋   |  |  |
| S              | ショートレッスン |               |  |               |  |               |  | 20:30~P                   | フォーミングバタフライ 島村 | 15:00~P                               | 初めてバタフライ 眞鍋 |  |  |
|                |          |               |  |               |  |               |  |                           |                |                                       |             |  |  |
| 7              |          | 8             |  | 9             |  | 10            |  | 11                        |                | 12                                    |             |  |  |
| 13:30~P        |          | 10:05~S       |  | 9:40~P        |  | 9:30~P        |  | 12:00~P                   |                |                                       |             |  |  |
| 足ヒレスイム 高川      |          | オーク体操 井澤      |  | リズムアクア20分 近澤  |  | アクアダンス 近澤     |  | 初めて背泳ぎ 眞鍋                 |                |                                       |             |  |  |
| 15:25~S        |          | 1Fフィットネススタジオ  |  | 10:00~S       |  | 10:15~S       |  | 20:30~P                   |                |                                       |             |  |  |
| 背筋ピン 飯島        |          |               |  | バランスボール 加藤    |  | 快適ストレッチ 飯島    |  | 初めてバタフライ 島村               |                | 15:00~P                               |             |  |  |
| 1Fフィットネススタジオ   |          |               |  | 2Fカルチャースタジオ   |  | 2Fカルチャースタジオ   |  |                           |                | フォーミングクロール 秦野                         |             |  |  |
| 20:00~P        |          | 12:00~P       |  | 13:30~P       |  | 12:30~P       |  |                           |                |                                       |             |  |  |
| アクアトレーニング 星野   |          | フォーミング背泳ぎ 河内  |  | 初めて平泳ぎ 高川     |  | アクアトレーニング 星野  |  |                           |                |                                       |             |  |  |
|                |          | 14:00~S       |  | 14:10~P       |  | 13:05~P       |  |                           |                |                                       |             |  |  |
|                |          | バランスボール 小山内   |  | ウォーキング20分 河内  |  | フォーミング平泳ぎ 眞鍋  |  |                           |                |                                       |             |  |  |
|                |          | 1Fからだリセットエリア  |  | 20:30~P       |  | 20:30~P       |  |                           |                |                                       |             |  |  |
|                |          |               |  | アクアダンス 高橋     |  | アクアミット 高橋     |  |                           |                |                                       |             |  |  |
| 14             |          | 15            |  | 16            |  | 17            |  | 18                        |                | 19                                    |             |  |  |
| 13:30~P        |          | 10:05~S       |  |               |  | 9:40~P        |  | 12:00~P                   |                | 13:00~P                               |             |  |  |
| 初めてクロール 河内     |          | 快適ストレッチ 小鯛    |  |               |  | ウォーキング20分 河内  |  | フォーミング背泳ぎ 眞鍋              |                | アクアミット 高橋                             |             |  |  |
| 15:25~S        |          | 1Fフィットネススタジオ  |  |               |  | 10:15~S       |  | 20:30~P                   |                | 15:00~P                               |             |  |  |
| ウェーブストレッチ 加藤   |          | 11:15~P       |  | 青竹体操 丸山       |  | 自体重トレーニング 奥平  |  | アクアトレーニング 星野              |                | フォーミングバタフライ 眞鍋                        |             |  |  |
| 1Fフィットネススタジオ   |          | アクアトレーニング 戸田  |  | 2Fカルチャースタジオ   |  | 2Fカルチャースタジオ   |  |                           |                |                                       |             |  |  |
| 20:00~P        |          | 12:00~P       |  | 13:30~P       |  | 12:30~P       |  |                           |                |                                       |             |  |  |
| フォーミングバタフライ 星野 |          | スタートターン(バ) 河内 |  | 初めてバタフライ 高川   |  | アクアダンス 高橋     |  |                           |                |                                       |             |  |  |
|                |          | 14:00~S       |  | 14:10~P       |  | 13:05~P       |  |                           |                |                                       |             |  |  |
|                |          | 背筋ピン 井澤       |  | アクアバランス20分 西澤 |  | スタートターン(ク) 高川 |  |                           |                |                                       |             |  |  |
|                |          | 1Fからだリセットエリア  |  | 20:30~P       |  | 20:30~P       |  |                           |                |                                       |             |  |  |
|                |          |               |  | リズムウォーキング 高橋  |  | レベルアップ 島村     |  |                           |                |                                       |             |  |  |
| 21             |          | 22            |  | 23            |  | 24            |  | 25                        |                | 26                                    |             |  |  |
| 13:30~P        |          | 10:05~S       |  | 9:30~P        |  | 9:30~P        |  | 12:00~P                   |                | 13:00~P                               |             |  |  |
| 初めて背泳ぎ 島村      |          | 背筋ピン 飯島       |  | アクアトレーニング 戸田  |  | コンディショニング 近澤  |  | 足ヒレスイム 秦野                 |                | アクアダンス 高橋                             |             |  |  |
| 15:25~S        |          | 1Fフィットネススタジオ  |  | 10:00~S       |  | 10:15~S       |  | 20:30~P                   |                | 15:00~P                               |             |  |  |
| 快適ストレッチ 丸山     |          | 11:15~P       |  | ウェーブストレッチ 加藤  |  | バランスボール 小山内   |  | フォーミング平泳ぎ 島村              |                | スタートターン(背) 秦野                         |             |  |  |
| 1Fフィットネススタジオ   |          | リズムウォーキング 近澤  |  | 2Fカルチャースタジオ   |  | 2Fカルチャースタジオ   |  |                           |                |                                       |             |  |  |
| 20:00~P        |          | 12:00~P       |  | 13:30~P       |  |               |  |                           |                |                                       |             |  |  |
| アクアパワー 土田      |          | フォーミング平泳ぎ 島村  |  | チャレンジ500 高川   |  |               |  | 13:05~P                   |                |                                       |             |  |  |
|                |          | 14:00~S       |  | 14:10~P       |  |               |  | 初めてクロール 高川                |                |                                       |             |  |  |
|                |          | ウェーブストレッチ 井澤  |  | ウォーキング20分 秦野  |  | 20:30~P       |  | 20:30~P                   |                |                                       |             |  |  |
|                |          | 1Fからだリセットエリア  |  | 20:30~P       |  | アクアミット 高橋     |  | フォーミングクロール 島村             |                |                                       |             |  |  |
|                |          |               |  |               |  |               |  |                           |                |                                       |             |  |  |
| 28             |          | 29            |  | 30            |  | 31            |  | ストレッチ〜ジムのからだリセットエリアで行います〜 |                |                                       |             |  |  |
| 13:30~P        |          | 10:05~S       |  | 9:30~P        |  | 9:30~P        |  | 4 (土)                     | 14:30~S        | 11 (土)                                | 19:00~S     |  |  |
| チャレンジ500 河内    |          | 簡単昇降運動 井澤     |  | ウォーキング20分 秦野  |  | アクアミット 近澤     |  | ストレッチ 亀田                  | 10:00~S        | ストレッチ 池田                              |             |  |  |
| 15:25~S        |          | 1Fフィットネススタジオ  |  | 10:00~S       |  | 10:15~S       |  | 5 (日)                     | ストレッチ 奥村       | 12 (日)                                | 10:30~S     |  |  |
| 青竹体操 富坂        |          | 11:15~P       |  | 快適ストレッチ 丸山    |  | 自体重トレーニング 奥平  |  | ストレッチ 眞鍋                  | 10:00~S        | ストレッチ カブレラ                            |             |  |  |
| 1Fフィットネススタジオ   |          | コンディショニング 近澤  |  | 2Fカルチャースタジオ   |  | 2Fカルチャースタジオ   |  | 7 (火)                     | 10:00~S        | 運動前後・肩こり<br>腰痛にはストレッチ！<br>参加お待ちしております |             |  |  |
| 20:00~P        |          | 12:00~P       |  | 13:30~P       |  | 12:30~P       |  | ストレッチ 小山内                 |                |                                       |             |  |  |
| フォーミングクロール 星野  |          | レベルアップ 高川     |  | 初めて平泳ぎ 眞鍋     |  | アクアトレーニング 星野  |  | 9 (木)                     | 13:30~S        |                                       |             |  |  |
|                |          | 14:00~S       |  | 14:10~P       |  | 13:05~P       |  | ストレッチ 丸山                  |                |                                       |             |  |  |
|                |          | 自体重トレーニング 奥平  |  | リズムアクア20分 近澤  |  | 足ヒレスイム 秦野     |  | 10 (金)                    | 13:30~S        |                                       |             |  |  |
|                |          | 1Fからだリセットエリア  |  | 20:30~P       |  |               |  | ストレッチ 奥平                  |                |                                       |             |  |  |
|                |          |               |  | リズムウォーキング 高橋  |  |               |  |                           |                |                                       |             |  |  |