

# 2025年 2月プール・ショートレッスンプログラム

火		水		木		金		土 1		日 2							
<b>P</b>	フールレッスン	ストレッチ~ジムのからだリセットエリアで行います~						<b>運動前後・肩こり・腰痛にはストレッチ!</b> <b>参加お待ちしております</b>  <b>~予約はフロント前用紙に名前を記入して下さい~</b>	12:00~P	スタートターン(平)	眞鍋	13:00~P	アクアトレーニング	戸田			
		1 (土)	14:00~S	ストレッチ	池田	8 (土)	19:00~S		ストレッチ	丸山	20:30~P	フォーミング平泳ぎ	島村	15:00~P	フォーミングバタフライ	秦野	
<b>S</b>	ショートレッスン	2 (日)	10:30~S	ストレッチ	亀田	9 (日)	10:30~S		ストレッチ	奥村							
		4 (火)	10:00~S	ストレッチ	小山内	11 (火)	10:00~S		ストレッチ	池田							
		6 (木)	13:30~S	ストレッチ	奥村	13 (木)	13:30~S		ストレッチ	井澤							
		7 (金)	13:30~S	ストレッチ	奥平	14 (金)	13:30~S		ストレッチ	小山内							
4		5		6		7			8		9						
13:30~P	足ヒレスイム	河内	10:05~S	オーク体操	井澤	9:40~P	ウォーキング20分	河内	9:30~P	アクアダンス	近澤	12:00~P	初めて背泳ぎ	秦野			
15:25~S	ウェーブストレッチ	加藤	1Fフィットネススタジオ			10:00~S	背筋ピン	井澤	10:15~S	快適ストレッチ	丸山	20:30~P	初めてバタフライ	島村			
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			15:00~P		フォーミング背泳ぎ	眞鍋		
20:00~P	アクアトレーニング	星野	12:00~P	フォーミング背泳ぎ	高川	13:30~P	初めて平泳ぎ	眞鍋	12:30~P	アクアトレーニング	星野						
			14:00~S	バランスボール	小山内	14:10~P	アクアバランス20分	西澤	13:05~P	フォーミング平泳ぎ	河内						
			1Fからだリセットエリア			20:30~P	リズムウォーキング	高橋	20:30~P	アクアミット	高橋						
11		12		13		14		15		16							
13:30~P	初めてクロール	高川	10:05~S	快適ストレッチ	小鯛	10:00~S		青竹体操	丸山	9:40~P	リズムアクア	近澤	12:00~P	フォーミング背泳ぎ	秦野		
15:25~S	背筋ピン	飯島	1Fフィットネススタジオ			2Fカルチャースタジオ			10:15~S	自体重トレーニング	奥平	20:30~P	アクアトレーニング	星野	13:00~P	アクアミット	高橋
1Fフィットネススタジオ			11:15~P	アクアダンス	近澤				2Fカルチャースタジオ								
20:00~P	フォーミングバタフライ	星野	12:00~P	スタートターン(バ)	高川	13:30~P	スタートターン(ク)	島村	12:30~P	アクアダンス	高橋	15:00~P	初めてバタフライ	秦野			
			14:00~S	ウェーブストレッチ	井澤	14:10~P	ウォーキング20分	秦野	13:05~P	フォーミングクロール	眞鍋						
			1Fからだリセットエリア			20:30~P	アクアパワー	土田	20:30~P	レベルアップ	島村						
18		19		20		21		22		23							
13:30~P	初めて背泳ぎ	高川	10:05~S	ウェーブストレッチ	井澤	9:30~P	アクアトレーニング	戸田	9:30~P	コンディショニング	近澤	12:00~P	足ヒレスイム	眞鍋	13:00~P	アクアダンス	高橋
15:25~S	快適ストレッチ	飯島	1Fフィットネススタジオ			10:00~S	バランスボール	小山内	10:15~S	青竹体操	丸山	20:30~P	フォーミングバタフライ	島村	15:00~P	チャレンジ500	眞鍋
1Fフィットネススタジオ			11:15~P	アクアトレーニング	星野	2Fカルチャースタジオ			2Fカルチャースタジオ								
20:00~P	初めてバタフライ	星野	12:00~P	初めて平泳ぎ	河内	13:30~P	フォーミング平泳ぎ	島村	13:05~P	初めてクロール	眞鍋						
			14:00~S	自体重トレーニング	奥平	14:10~P	ウォーキング20分	河内	20:30~P	初めて背泳ぎ	島村						
			1Fからだリセットエリア			20:30~P	アクアミット	高橋									
25		26		27		28											
13:30~P	スタートターン(背)	島村	10:05~S	オーク体操	井澤	9:40~P	リズムアクア20分	近澤	9:40~P	ウォーキング20分	秦野						
15:25~S	ウェーブストレッチ	加藤	1Fフィットネススタジオ			10:00~S	快適ストレッチ	丸山	10:15~S	背筋ピン	飯島						
1Fフィットネススタジオ			11:15~P	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	アクアダンス	高橋	12:00~P	フォーミングクロール	高川	13:30~P	初めてクロール	島村	12:30~P	アクアミット	高橋						
			14:00~S	背筋ピン	飯島	14:10~P	ウォーキング20分	高川	13:05~P	足ヒレスイム	星野						
			1Fからだリセットエリア			20:30~P	アクアトレーニング	星野									