

2025年 3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											
P	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～																運動前後・肩こり・腰痛にはストレッチ！ 参加お待ちしております ～予約はフロント前用紙に 名前を記入して下さい～				12:00～P スタートターン(平) 秦野				13:00～P アクアトレーニング 戸田			
				1 (土) 12:00～S ストレッチ 奥平				8 (土) 19:00～S ストレッチ 池田				20:30～P フォーミング背泳ぎ 島村				15:00～P フォーミングバタフライ 眞鍋															
	ショートレッスン			2 (日) 10:30～S ストレッチ 奥村				9 (日) 10:30～S ストレッチ 桑原																							
				4 (火) 10:00～S ストレッチ 亀田				11 (火) 10:00～S ストレッチ 小山内																							
				6 (木) 13:30～S ストレッチ 井澤				13 (木) 13:30～S ストレッチ 桑原																							
				7 (金) 13:30～S ストレッチ 猪股				14 (金) 13:30～S ストレッチ 丸山																							
4				5				6				7				8				9											
13:30～P 足ヒレスイム 高川				10:05～S 簡単昇降運動 井澤				9:40～P リズムアクア20分 近澤				10:15～S 青竹体操 丸山 2Fカルチャースタジオ				12:00～P 初めて背泳ぎ 眞鍋				15:00～P フォーミング背泳ぎ 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				11:15～P アクアダンス 近澤				10:00～S 背筋ピン 井澤 2Fカルチャースタジオ								20:30～P レベルアップ 島村															
20:00～P アクアトレーニング 星野				12:00～P フォーミング平泳ぎ 河内				13:30～P 初めて平泳ぎ 島村				12:30～P アクアトレーニング 星野				13:05～P フォーミング平泳ぎ 秦野															
				14:00～S バランスボール 加藤 1Fからだリセットエリア				14:10～P アクアバランス20分 西澤				20:30～P リズムウォーキング 高橋																			
11				12				13				14				15				16											
13:30～P 初めてクロール 河内				10:05～S 快適ストレッチ 小鯛				10:00～S 快適ストレッチ 丸山 2Fカルチャースタジオ				9:30～P アクアダンス 近澤				12:00～P フォーミング背泳ぎ 眞鍋				13:00～P アクアミット 高橋											
15:25～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								10:15～S 自体重トレーニング 奥平 2Fカルチャースタジオ				20:30～P 足ヒレスイム 島村				15:00～P 初めてバタフライ 眞鍋											
20:00～P フォーミングバタフライ 星野				12:00～P 初めて平泳ぎ 星野				13:30～P 初めて背泳ぎ 島村				12:30～P アクアダンス 高橋																			
				14:00～S ウェーブストレッチ 加藤 1Fからだリセットエリア				14:10～P リズムアクア20分 高橋				20:30～P 初めてバタフライ 島村																			
18				19				20				21				22				23											
13:30～P 初めて背泳ぎ 高川				10:05～S オーク体操 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 フォーミングバタフライ 眞鍋				13:00～P アクアダンス 高橋											
15:25～S 快適ストレッチ 丸山 1Fフィットネススタジオ				11:15～P アクアダンス 近澤				10:00～S バランスボール 加藤 2Fカルチャースタジオ				10:15～S バランスボール 小山内 2Fカルチャースタジオ				20:30～P アクアトレーニング 星野				15:00～P 初めて背泳ぎ 秦野											
20:00～P スタートターン(ク) 星野				12:00～P スタートターン(バ) 河内				13:30～P フォーミング平泳ぎ 眞鍋				12:30～P アクアミット 高橋																			
				14:00～S 背筋ピン 飯島 1Fからだリセットエリア				14:10～P ウォーキング20分 高川				13:05～P チャレンジ500 眞鍋																			
								20:30～P リズムウォーキング 高橋				20:30～P 初めてクロール 島村																			
25				26				27				28				29				30											
13:30～P スタートターン(背) 高川				10:05～S 快適ストレッチ 小鯛				9:40～P リズムアクア20分 近澤				9:40～P ウォーキング20分 河内				12:00～P フォーミングクロール 秦野				13:00～P アクアトレーニング 戸田											
15:25～S 青竹体操 飯島 1Fフィットネススタジオ				11:15～P アクアダンス 近澤				10:00～S ウェーブストレッチ 井澤 2Fカルチャースタジオ				10:15～S 快適ストレッチ 丸山 2Fカルチャースタジオ				20:30～P 初めて平泳ぎ 島村				15:00～P 初めてバタフライ 眞鍋											
20:00～P アクアダンス 高橋				12:00～P フォーミングクロール 河内				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 自体重トレーニング 奥平 1Fからだリセットエリア				14:10～P ウォーキング20分 秦野				13:05～P 足ヒレスイム 秦野																			
								20:30～P アクアトレーニング 星野																							