2025年 3月プール・ショートレッスンプログラム

アール・マンシー (1) 12(00 - 2 ハレッテ ※ 15 19(00 - 2 ハレッテ ※ 15 19(00 - 2 ハレッチ ※ 15 19(00 - 2 Nレッチ × 15 19(00 - 2		١),/	7K				T +	П П
1 (土) 1200~ ストレッチ 展現 8 (土) 1900~ ストレッチ 高田			A		//\	317	1	2
1000~ 3	P	フールレッスン					12:00~ <mark>P</mark> スタートターン(平) 秦野	13:00~Pアクアトレーニング 戸田
1000 2 1000		ルールレッスノ	1 (土) 12:00~Sストレッチ 奥平	8 (±)	19:00~5ストレッチ 池田	腰痛にはストレッチ!	20:30~ <mark>P</mark> フォーミング背泳ぎ 島村	15:00~ <mark>P</mark> フォーミングバタフライ 眞鍋
1000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 1000	C	シュートレップン	2 (日) 10:30~Sストレッチ 奥村	9 (日)	10:30~5 ストレッチ 桑原	参加お待ちしております		
4 5 6 7 8 9 13330- □ RELDATA A 1005- □ Rel 無理降車数	3	ノヨートレッスノ	4 (火) 10:00~S ストレッチ 亀 田	11 (火)	10:00~5 ストレッチ 小山内			
4 5 6 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			6 (木) 13:30~Sストレッチ 井澤	13 (木)	13:30~ <mark>S</mark> ストレッチ 桑原	~予約はフロント前用紙に		
1330 2 2 2 2 3 1 2 2 3 1 2 2 3 2 2 3 2 2 3 3			7 (金) 13:30~ <mark>S</mark> ストレッチ 猪股	14 (金)	13:30~ <mark>S</mark> ストレッチ <u>丸山</u>	名前を記入して下さい~		
1525		•	5		6	7		9
15-7 マットネススタシオ	13:30~	P 足ヒレスイム 高川	10:05~ <mark>S</mark> 簡単昇降運動	9:40~	Pリズムアクア20分 近澤		12:00~ <mark>P</mark> 初めて背泳ぎ <u>眞鍋</u>	
1727 + ドネススタジオ 1715 - アクアダンス 近洋 25カルチャースタジオ 2000 - アクアトレーニング 2 対 1715 - アクアダンス 河内 1330 - アクアトレーニング 2 対 1410 - アクアトレーニング 2 対 1410 - アクアドレーニング 2 対 1410 - アクアミット 2 対 1410 - アクアダンス 1410 - アクアグンス 1410 - アクアジンス 1410 - アクアグンス 1410 - アクアジンス	15:25~	S ウェーブストレッチ	1Fフィットネススタジオ	10:00^	S 背筋ピン サ澤	10:15~ <mark>S</mark> 青竹体操	20:30~ <mark>P</mark> レベルアップ 島村	15:00~ <mark>P</mark> フォーミング背泳ぎ 秦野
1400~6 / バランスボール 1500~6 / バランスボール 1500~6 / バランスボール 1500~6 / アクアドランス20分 西澤 2030~6 / アクアドランス20分 西澤 2030~6 / アクアドランス20分 西澤 2030~6 / アクアドランス20分 西澤 2030~6 / アクアダンス 西澤 2030~6 / アクアダンス 2030~6 / アクアダンス 2030~6 / アクアダンス 2030~6 / アクアジンス 2030~6 / アクアグンス 2030~6 / アクグンス 2030~6 /	1F	フィットネススタジオ	11:15~ <mark>P</mark> アクアダンス 近澤			2Fカルチャースタジオ		
1Fからだリセットエリア 1Dim 2030~ アクアミット 高橋 2030~ リズムウォーキング 高橋 11 12 13 14 15 16 16 1300~ 7カット	20:00~	P アクアトレーニング 星野	12:00~ <mark>P</mark> フォーミング平泳ぎ 河内	13:30^	P 初めて平泳ぎ 島村	12:30〜 <mark>P</mark> アクアトレーニング 星野		
15からだりセットエリア 1500~ 7クアラミット 高橋 2030~ 7クアラミット 高橋 2030~ 7クアラミット 高橋 11 14 15 15 16 16 1330~ 7のアダンス 近澤 1200~ 7クアラミット 高橋 1500~ 7のアグシス 近澤 1200~ 7クアラミット 高橋 1500~ 7のアグシス 近澤 1200~ 7のアグシス 高橋 1500~ 7のアグシス 高橋 1500~ 7のアグシス 高橋 1500~ 7のアグシス 高橋 1500~ 7のアグシス 15 1200~ 7のアグシス 高橋 1500~ 7のアグシス 高橋 1500~ 7のアグシス 15 1200~ 7のアグシス 高橋 1500~ 7のアグシス 高橋 1500~ 7のアグシス 15 1200~ 7のアグシス 高橋 1500~ 7のアグシス 高橋 1500~ 7のアグシス 15 1200~ 7のアグシス 高橋 1500~ 7のアグシス 15 1200~ 7のアグシス 15 1200~ 7のアグシス 高橋 1500~ 7のアグシス 15 1200~ 7のアグシス 15 1200~ 7のアグシス 15 1200~ 70 120 120 120 120 120 120 120 120 120 12	'		14:00~ <mark>S</mark> バランスボール	14:10^	Pアクアバランス20分 西澤	13:05~ <mark>P</mark> フォーミング平泳ぎ 秦野		
330~ 初めてクロール 河内 1005~ 快適ストレッチ 1520~ 1520~ 1520~ 1520~ 1520~ 1520~ 1520~ 1520~ 1520~ 1520~ 16			1Fからだリセットエリア	20:30^	P アクアミット 髙橋	20:30〜 <mark>P</mark> リズムウォーキング 髙橋		
1525~3 1500~1 157 17		11	12		13	14	15	16
1Fフィットネススタジオ 2000~P フォーミングバタフライ 星野 1200~P 初めて平泳ぎ 星野 1330~P 初めて背泳ぎ 鳥村 1230~P アクアダンス 高橋 1305~P フォーミングクロール 高川 1500~P 初めて背泳ぎ 鳥村 1200~P 初めて背泳ぎ 鳥村 1300~P アクアダンス 高橋 1300~P 初めて背泳ぎ 鳥村 1300~P アクアグンス 高橋 1300~P 初めて背泳ぎ 鳥村 1500~P アクアグンス 高橋 1500~P アクアドレーニング 戸田 2000~P フォーミングのプロール 1500~P フォーミングパタフライ 鳥村 1500~P フォーミングパタフライ 真鍋 1300~P アクアダンス 高橋 1500~P アクアダンス 1550~P アクアダンス 1550~P 初めて背泳ぎ 楽野 1500~P スタートターン(バ) 河内 1530~P フォーミング平泳ぎ 真鍋 1500~P 初めて背泳ぎ 楽野 1410~P ウォーキング20分 高川 1505~P チャレンジ5000 真鍋 1500~P 初めてクロール 島村 2500~P 初めてクロール B 2500~P 2500~	13:30~	P 初めてクロール 河内	10:05~ <mark>S</mark> 快適ストレッチ			9:30~ <mark>P</mark> アクアダンス <u>近澤</u>	12:00~ <mark>P</mark> フォーミング背泳ぎ 真鍋	13:00~ <mark>P</mark> アクアミット 髙橋
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 2Fカルチャースタジオ 12:00~P 初めて平泳ぎ 15:00~P 初めて平泳ぎ 14:10~P リズムアクア20分 高橋 13:00~P 初めて背泳ぎ 15:00~P カルチャースタジオ 11:15~P アクアダンス 13:00~P カルチャースタジオ 13:00~P カルチャースタンイ	15:25~	S 背筋ピン	1Fフィットネススタジオ	10:00^	S 快適ストレッチ	10:15~S 自体重トレーニング	20:30~ <mark>P</mark> 足ヒレスイム 島村	15:00~ <mark>P</mark> 初めてバタフライ 眞鍋
14:10~ P リズムアクア20分 高橋 13:05~ P カルド 15:05~ P カルド・スタジオ 13:05~ P カルド・ス	1F	フィットネススタジオ	11:15~ <mark>P</mark> リズムウォーキング 近澤		2Fカルチャースタジオ		_	_
1Fからだリセットエリア 加藤 20:30~ アクアパワー 土田 20:30~ 初めてバタフライ 島村 18 19 20 21 22 23 13:30~ 初めて背泳ぎ 高川 10:05~ オーク体操 15:25~ 快適ストレッチ 15:15~ アクアダンス 11:15~ アクアダンス 11:15~ アクアダンス 11:15~ アクアダンス 11:15~ アクアダンス 11:15~ アクアダンス 12:00~ スタートターン(バ) 河内 13:30~ フォーミング平泳ぎ 眞鍋 12:30~ アクアミット 高橋 14:00~ 背筋ピン 14:10~ ウォーキング20分 高橋 20:30~ アクアミット 高橋 13:05~ アクアミット 高橋 20:30~ 初めてクロール 島村 13:05~ 日本・シグ20分 日本・	20:00~	Pフォーミングバタフライ 星野	12:00~ <mark>P</mark> 初めて平泳ぎ 星野	13:30^	P 初めて背泳ぎ 島村	12:30〜 <mark>P</mark> アクアダンス 髙橋		
18 19 2030~P 初めて背泳ぎ 高川 1005~S オーク体操 15:25~S 快適ストレッチ 1Fフィットネススタジオ 11:15~P アクアダンス 近澤 12:00~P スタートターン(グ) 呈野 12:00~P スタートターン(グ) 13:30~P フォーミング平泳ぎ 真鍋 12:30~P アクアトレーニング 高橋 14:10~P ウォーキング20分 高川 13:05~P アクアミット 高橋 14:10~P ウォーキング20分 高川 13:05~P 7カーミッグのアション 13:05~P 7カーミッグである 真鍋 12:00~P 7カーミッグである 13:05~P 7カーミッグ 高橋 20:30~P 7カーミッグ	'		14:00~ <mark>S</mark> ウェーブストレッチ	14:10~	P リズムアクア20分 髙橋	13:05~ <mark>P</mark> フォーミングクロール 高川		
13:30			1Fからだリセットエリア	20:30^	Pアクアパワー 土田	20:30〜 <mark>P</mark> 初めてバタフライ 島村		
15:25~S 快適ストレッチ 15:25~S 快適ストレッチ 15:25~S 快適ストレッチ 15:25~S 快適ストレッチ 15:25~S		18	19		20	21	22	23
1Fフィットネススタジオ プル 11:15~P アクアダンス 近澤 2Fカルチャースタジオ ^{加藤} 2Fカルチャースタジオ ^{ル は} 36 は 12:30~P フォーミング平泳ぎ 真鍋 12:30~P アクアミット 高橋 14:00~S 背筋ピン 15からだリセットエリア	13:30~	P 初めて背泳ぎ 高川	10:05~ <mark>S</mark> オーク体操	9:30~	Pアクアトレーニング 戸田	9:30~ <mark>P</mark> コンディショニング <u>近澤</u>	12:00~ <mark>P</mark> フォーミングバタフライ 真鍋	13:00~ <mark>P</mark> アクアダンス 髙橋
11:15~P アクアダンス 近澤 2Fカルチャースタジオ 2Fカルチャースタジオ 2Fカルチャースタジオ 2Fカルチャースタジオ 2Fカルチャースタジオ 2Fカルチャースタジオ 2Fカルチャースタジオ 3COOへP スタートターン(グ) 河内 13:30~P フォーミング平泳ぎ 真鍋 12:30~P アクアミット 14:00~S 背筋ピン 15からだリセットエリア 5COOへP リズムウォーキング 2COSO~P 初めてクロール 島村 2COSO~P 3COOへP 初めてクロール 3COOへP 3	15:25~	S 快適ストレッチ	1Fフィットネススタジオ	10:00~	S バランスボール	10:15~ <mark>S</mark> バランスボール	20:30~ <mark>P</mark> アクアトレーニング 星野	3 15:00~ <mark>P</mark> 初めて背泳ぎ 秦野
14:00~ 15 背筋ピン 1Fからだリセットエリア 14:10~P 20:30~P ウォーキング20分 高川 20:30~P 13:05~P 4つ:00 4つカーキング 高橋 20:30~P チャレンジ500 20:30~P 眞鍋 20:30~P 25 26 27 28 29 30	1F	フィットネススタジオ	11:15~ <mark>P</mark> アクアダンス 近澤			2Fカルチャースタジオ		
1Fからだリセットエリア ^{飯島} 20:30~ <mark>P</mark> リズムウォーキング 高橋 20:30~ <mark>P</mark> 初めてクロール 島村 25 26 27 28 29 30	20:00~	P スタートターン(ク) 星野	12:00~ <mark>P</mark> 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~ <mark>P</mark> アクアミット 髙橋		
25 26 27 28 29 30			14:00~ <mark>S</mark> 背筋ピン	14:10~	Pウォーキング20分 高川	13:05~ <mark>P</mark> チャレンジ500 眞鍋		
			ー 1Fからだリセットエリア	20:30~	P リズムウォーキング 髙橋	20:30〜 <mark>P</mark> 初めてクロール 島村		
13:30~ <mark>P</mark> スタートターン(背) 高川 10:05~ <mark>S</mark> 快適ストレッチ ┃ 9:40~ <mark>P</mark> リズムアクア20分 近澤 9:40~ <mark>P</mark> ウォーキング20分 河内 12:00~ <mark>P</mark> フォーミングクロール 秦野 13:00~ <mark>P</mark> アクアトレーニング 戸田		25	26		27	28	29	30
	13:30~	アスタートターン(背) 高川	10:05~ <mark>S</mark> 快適ストレッチ	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~ <mark>P</mark> フォーミングクロール 秦野	3 13:00~ <mark>P</mark> アクアトレーニング 戸田
15:25~S 青竹体操 1Fフィットネススタジオ 10:00~S ウェーブストレッチ 井澤 10:15~S 快適ストレッチ 丸山 20:30~P 初めて平泳ぎ 島村 15:00~P 初めてバタフライ 眞鍋	15:25~	S 青竹体操 ₆₆ 0	1Fフィットネススタジオ	10:00~	ウェーブストレッチ	10:15〜 <mark>S</mark> 快適ストレッチ	20:30~ <mark>P</mark> 初めて平泳ぎ 島村	15:00~ <mark>P</mark> 初めてバタフライ 眞鍋
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 2Fカルチャースタジオ	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		
20:00~ <mark>P</mark> アクアダンス 髙橋 12:00~ <mark>P</mark> フォーミングクロール 河内 13:30~ <mark>P</mark> 初めてクロール 島村 12:30~ <mark>P</mark> アクアミット 髙橋	20:00~	P アクアダンス 髙橋	12:00~ <mark>P</mark> フォーミングクロール <u>河内</u>	13:30^	P 初めてクロール 島村	12:30~ <mark>P</mark> アクアミット 髙橋		
			14:00~ <mark>S</mark> 自体重トレーニング	14:10~	アウォーキング20分 秦野	13:05〜 <mark>P</mark> 足ヒレスイム 秦野		
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				20:30~	Pアクアトレーニング 星野			