

2025年 4月プール・ショートレッスンプログラム

火 1		水 2		木 3		金 4		土 5		日 6	
13:30〜P フォーミングバタフライ 河内		10:05〜S ウェーブストレッチ 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 河内		12:00〜P 初めてバタフライ 秦野		13:00〜P アクアダンス 高橋	
15:25〜S 快適ストレッチ 富坂		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 快適ストレッチ 丸山		20:30〜P フォーミングクロール 島村		15:00〜P 初めてクロール 眞鍋	
1Fフィットネススタジオ		11:15〜P 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					
20:00〜P 初めて背泳ぎ 星野		12:00〜P スタートターン(ク) 河内		13:30〜P フォーミング平泳ぎ 島村		13:05〜P 足ヒレスイム 河内		20:30〜P リズムウォーキング 高橋			
		14:00〜S 青竹体操 飯島		20:30〜P アクアトレーニング 星野							
1Fからだりセットエリア											
8		9		10		11		12		13	
13:30〜P スタートターン(背) 河内		10:05〜S 快適ストレッチ 小鯛		9:40〜P ウォーキング20分 秦野		10:15〜S 自体重トレーニング 奥平		12:00〜P 初めて背泳ぎ 眞鍋		13:00〜P アクアトレーニング 戸田	
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 青竹体操 井澤				20:30〜P 足ヒレスイム 島村		15:00〜P フォーミング平泳ぎ 秦野	
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〜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 高川		12:30〜P リズムウォーキング 高橋					
		14:00〜S 背筋ピン 井澤		14:10〜P アクアバランス20分 西澤		13:05〜P フォーミングバタフライ 眞鍋					
		1Fからだりセットエリア		20:30〜P アクアミット 高橋		20:30〜P 初めて平泳ぎ 島村					
15		16		17		18		19		20	
13:30〜P 初めてバタフライ 高川		10:05〜S オーク体操 井澤		10:00〜S 快適ストレッチ 丸山		9:30〜P アクアミット 近澤		12:00〜P フォーミングバタフライ 秦野		15:00〜P スタートターン(平) 眞鍋	
15:25〜S 背筋ピン 飯島		1Fフィットネススタジオ				10:15〜S 青竹体操 丸山		20:30〜P 初めてクロール 島村			
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		2Fカルチャースタジオ					
20:00〜P フォーミングクロール 星野		12:00〜P 足ヒレスイム 星野		13:30〜P フォーミング背泳ぎ 島村		12:30〜P アクアトレーニング 戸田					
		14:00〜S 自体重トレーニング 奥平		14:10〜P リズムアクア20分 高橋		13:05〜P レベルアップ 眞鍋					
		1Fからだりセットエリア		20:30〜P アクアパワー 土田		20:30〜P アクアダンス 高橋					
22		23		24		25		26		27	
13:30〜P 足ヒレスイム 高川		10:05〜S 背筋ピン 飯島		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 初めて平泳ぎ 眞鍋		13:00〜P リズムウォーキング 高橋	
15:25〜S 青竹体操 飯島		1Fフィットネススタジオ		10:00〜S ウェーブストレッチ 加藤		10:15〜S バランスボール 小山内		20:30〜P アクアトレーニング 星野		15:00〜P 足ヒレスイム 秦野	
1Fフィットネススタジオ		11:15〜P 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					
20:00〜P リズムウォーキング 高橋		12:00〜P フォーミングクロール 河内		13:30〜P 初めてバタフライ 眞鍋		12:30〜P アクアミット 高橋					
		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 高川		13:05〜P 初めて背泳ぎ 高川					
		1Fからだりセットエリア		20:30〜P アクアダンス 高橋		20:30〜P フォーミング背泳ぎ 島村					
29		30									
13:30〜P スタートターン(バ) 島村		10:05〜S 快適ストレッチ 小鯛				ストレッチ〜ジムのからだりセットエリアで行います〜		8 (火) 10:00〜S ストレッチ 井澤		P	フールレッスン
15:25〜S 快適ストレッチ 丸山		1Fフィットネススタジオ						10 (木) 13:30〜S ストレッチ 奥平			
1Fフィットネススタジオ		11:15〜P アクアミット 近澤									
20:00〜P チャレンジ500 星野		12:00〜P フォーミング平泳ぎ 高川									
		14:00〜S バランスボール 小山内									
		1Fからだりセットエリア									
						1 (火) 10:00〜S ストレッチ 井澤				S	ショートレッスン
						3 (木) 13:30〜S ストレッチ 奥村					
						4 (金) 13:30〜S ストレッチ 奥平					
						5 (土) 12:30〜S ストレッチ 奥村					
						6 (日) 19:00〜S ストレッチ 池田					