

2025年 5月プール・ショートレッスンプログラム

火			水			木 1			金 2			土 3			日 4					
ストレッチ～ジムのからだリセットエリアで行います～									9:40～P リズムアクア20分 近澤			9:30～P アクアミット 近澤			12:00～P 初めてバタフライ 高川			13:00～P ～GW～ THE アクア 高橋		
1 (木)	13:30～	ストレッチ 井澤	9 (金)	14:30～	ストレッチ 池田	10:00～S バランスボール 2Fカルチャースタジオ 小山内			10:15～S 自体重トレーニング 2Fカルチャースタジオ 奥平			20:00～P ～GW～ THE スイム VOL1 初心者向け 4泳法基礎講座 秦野			15:00～P ～GW～ THE スイム VOL2 中・上級者向け 4泳法完全マスター 島村					
2 (金)	13:30～	ストレッチ 松永				13:30～P フォーミング平泳ぎ 島村														
4 (日)	12:30～	ストレッチ 亀田																		
6 (火)	10:00～	ストレッチ 奥村																		
8 (木)	13:30～	ストレッチ 奥平																		
6			7			8			9			10			11					
13:30～P スタートターン(背) 河内			10:05～S 背筋ピン 1Fフィットネススタジオ 飯島			9:40～P ウォーキング20分 秦野			9:40～P リズムアクア20分 近澤			12:00～P 初めて背泳ぎ 秦野			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 1Fフィットネススタジオ 加藤						10:00～S 快適ストレッチ 2Fカルチャースタジオ 井澤			10:15～S バランスボール 2Fカルチャースタジオ 小山内			20:30～P 足ヒレスイム 島村			15:00～P フォーミング平泳ぎ 眞鍋					
20:00～P 足ヒレスイムGW ver 秦野						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											
			14:00～S バランスボール 1Fからだリセットエリア 加藤			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 島村											
			20:30～P アクアミット 高橋			20:30～P アクアトレーニング 戸田														
13			14			15									16			17		
13:30～P 初めてバタフライ 河内			10:05～S 快適ストレッチ 1Fフィットネススタジオ 小鯛			10:00～S ウェーブストレッチ 2Fカルチャースタジオ 加藤			9:40～P ウォーキング20分 河内			12:00～P フォーミングバタフライ 高川			15:00～P スタートターン(平) 秦野					
20:00～P アクアパワー 土田			11:15～P アクアダンス 近澤						10:15～S 自体重トレーニング 2Fカルチャースタジオ 奥平			20:30～P 初めてクロール 島村								
						12:00～P 足ヒレスイム 河内			13:30～P フォーミング背泳ぎ 眞鍋			12:30～P アクアトレーニング 星野								
14:00～S 背筋ピン 1Fからだリセットエリア 井澤						14:10～P リズムアクア20分 高橋			13:05～P 初めて平泳ぎ 島村											
			20:30～P アクアトレーニング 星野			20:30～P アクアダンス 星野			20:30～P レベルアップ 高川											
20			21			22			23			24			25					
13:30～P 足ヒレスイム 秦野			10:05～S オーク体操 1Fフィットネススタジオ 井澤			9:40～P ウォーキング20分 河内			10:15～S ウェーブストレッチ 2Fカルチャースタジオ 加藤			12:00～P 初めて平泳ぎ 島村			13:00～P リズムウォーキング 高橋					
15:25～S 青竹体操 1Fフィットネススタジオ 飯島			11:15～P コンディショニング 近澤			10:00～S 背筋ピン 2Fカルチャースタジオ 井澤						20:30～P アクアトレーニング 星野			15:00～P 初めてバタフライ 眞鍋					
20:00～P アクアトレーニング 星野			12:00～P フォーミングクロール 河内			13:30～P 足ヒレスイム 星野			12:30～P リズムウォーキング 高橋											
			14:00～S 自体重トレーニング 1Fからだリセットエリア 奥平			14:10～P ウォーキング20分 秦野			13:05～P 初めて背泳ぎ 秦野											
						20:30～P アクアダンス 高橋			20:30～P フォーミング背泳ぎ 高川											
27			28			29			30			31								
13:30～P スタートターン(バ) 高川			10:05～S 青竹体操 1Fフィットネススタジオ 井澤			9:30～P コンディショニング 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 眞鍋			P フールレッスン		S ショートレッスン			
15:25～S ウェーブストレッチ 1Fフィットネススタジオ 加藤			11:15～P リズムウォーキング 近澤			10:00～S バランスボール 2Fカルチャースタジオ 加藤			10:15～S バランスボール 2Fカルチャースタジオ 小山内			20:30～P 初めてバタフライ 島村								
20:00～P チャレンジ500 星野			12:00～P フォーミング平泳ぎ 星野			13:30～P 初めて背泳ぎ 眞鍋			12:30～P アクアダンス 高橋											
			14:00～S 快適ストレッチ 1Fからだリセットエリア 井澤			14:10～P ウォーキング20分 高川			13:05～P 初めてクロール 島村											
						20:30～P リズムウォーキング 高橋			20:30～P リズムウォーキング 高橋			20:30～P スタートターン(ク) 眞鍋								