

2025年 6月プール・ショートレススプログラム

火				水				木				金				土				日				
ストレッチ～ジムのからだリセットエリアで行います～								P	フールレッスン												13:00～P アクアダンス 高橋			
1 (日)	14:00～	S	ストレッチ	奥平	10 (火)	10:00～	S		ストレッチ	奥村									15:00～P 初めてクロール 眞鍋					
3 (火)	10:00～	S	ストレッチ	亀田	12 (木)	13:30～	S		ストレッチ	井澤														
5 (木)	13:30～	S	ストレッチ	松永	運動前後にはどんな ストレッチがおすすめ?!				ショートレッスン															
6 (金)	14:30～	S	ストレッチ	池田																				
7 (土)	14:00～	S	ストレッチ	奥平	そんな方は是非ご参加ください																			
3				4				5				6				7				8				
13:30～P スタートターン(背) 島村				10:05～S 背筋ピン				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				15:00～P フォーミング平泳ぎ 秦野				
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 バランスボール				10:15～S 自体重トレーニング				20:30～P アクアトレーニング 星野								
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 島村				13:30～P 初めて背泳ぎ 高川				12:30～P リズムウォーキング 高橋												
				14:00～S ウェーブストレッチ				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からだリセットエリア				20:30～P アクアミット 高橋				20:30～P 初めて平泳ぎ 高川												
10				11				12				13				14				15				
13:30～P 初めてバタフライ 島村				10:05～S ウェーブストレッチ				10:00～S 青竹体操				9:30～P アクアダンス 近澤				12:00～P 初めてクロール 秦野				13:00～P リズムウォーキング 高橋				
				1Fフィットネススタジオ				2Fカルチャースタジオ				10:15～S 快適ストレッチ				20:30～P 足ヒレスイム 島村				15:00～P スタートターン(平) 眞鍋				
				11:15～P コンディショニング 近澤				13:30～P フォーミング背泳ぎ 島村				12:30～P アクアダンス 高橋												
20:00～P アクアパワー 土田				12:00～P 足ヒレスイム 高川				14:10～P ウォーキング20分 高川				13:05～P レベルアップ 河内												
				14:00～S バランスボール				20:30～P リズムウォーキング 高橋				20:30～P アクアトレーニング 戸田												
				1Fからだリセットエリア																				
17				18				19				20				21				22				
13:30～P 足ヒレスイム 河内				10:05～S オーク体操				9:40～P リズムアクア20分 近澤				10:15～S バランスボール				12:00～P 初めて平泳ぎ 眞鍋				15:00～P 初めてバタフライ 秦野				
15:25～S 快適ストレッチ				1Fフィットネススタジオ				10:00～S 快適ストレッチ								20:30～P フォーミングバタフライ 島村								
20:00～P フォーミングクロール 星野				11:15～P アクアダンス 近澤				13:30～P 足ヒレスイム 星野				12:30～P アクアミット 高橋												
				12:00～P フォーミングバタフライ 河内				14:10～P リズムアクア20分 高橋				13:05～P 初めて背泳ぎ 眞鍋												
				14:00～S 自体重トレーニング								20:30～P フォーミング背泳ぎ 眞鍋												
				1Fからだリセットエリア																				
24				25				26				27				28				29				
13:30～P スタートターン(バ) 河内				10:05～S 快適ストレッチ				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 フォーミング平泳ぎ 秦野				13:00～P アクアトレーニング 戸田				
				1Fフィットネススタジオ				10:00～S 背筋ピン				10:15～S 自体重トレーニング				20:30～P 初めてバタフライ 島村				15:00～P フォーミングクロール 眞鍋				
				11:15～P アクアミット 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 チャレンジ500 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												
				14:00～S 背筋ピン				14:10～P ウォーキング20分 秦野				13:05～P 初めてクロール 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 スタートターン(ク) 高川												