

# 2025年 7月プール・ショートレッスンプログラム

| 火<br>1                                                                                | 水<br>2                                                                                                                    | 木<br>3                                                                                                                      | 金<br>4                                                                                                                         | 土<br>5                                             | 日<br>6                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 13:30～P フォーミング平泳ぎ 河内<br>15:25～S 快適ストレッチ 小山内<br>1Fフィットネススタジオ<br>20:00～P スタートターン(背) 星野  | 10:05～S ウェーブストレッチ 井澤<br>1Fフィットネススタジオ<br>11:15～P コンディショニング 近澤<br>12:00～P 初めてクロール 河内<br>14:00～S 自重トレーニング 奥平<br>1Fからだりセットエリア | 9:40～P リズムアクア20分 近澤<br>10:00～S バランスボール 小山内<br>2Fカルチャースタジオ<br>13:30～P 足ヒレスイム 眞鍋<br>14:10～P ウォーキング20分 秦野<br>20:30～P アクアミット 高橋 | 10:15～S 自重トレーニング 奥平<br>2Fカルチャースタジオ<br>12:30～P アクアダンス 高橋<br>13:05～P 初めて背泳ぎ 島村<br>20:30～P アクアミット 山田                              | 12:00～P フォーミングバタフライ 眞鍋<br>20:30～P チャレンジ500 島村      | 13:00～P リズムウォーキング 高橋<br>15:00～P 初めて平泳ぎ 秦野     |
| 8                                                                                     | 9                                                                                                                         | 10                                                                                                                          | 11                                                                                                                             | 12                                                 | 13                                            |
| 13:30～P 初めてバタフライ 秦野<br>15:25～S ウェーブストレッチ 山田<br>1Fフィットネススタジオ<br>20:00～P フォーミングクロール 星野  | 10:05～S オーク体操 井澤<br>1Fフィットネススタジオ<br>11:15～P アクアトレーニング 星野<br>12:00～P スタートターン(平) 河内<br>14:00～S 快適ストレッチ 井澤<br>1Fからだりセットエリア   | 9:40～P ウォーキング20分 河内<br>10:00～S 背筋ピン 井澤<br>2Fカルチャースタジオ<br>13:30～P 初めてクロール 眞鍋<br>14:10～P リズムアクア20分 高橋<br>20:30～P アクアダンス 山田    | 9:30～P コンディショニング 近澤<br>10:15～S バランスボール 小山内<br>2Fカルチャースタジオ<br>12:30～P アクアトレーニング 島村<br>13:05～P フォーミング背泳ぎ 眞鍋<br>20:30～P アクアダンス 高橋 | 12:00～P 初めて背泳ぎ 秦野<br>20:30～P 足ヒレスイム 島村             | 13:00～P アクアダンス 高橋<br>15:00～P フォーミングバタフライ 眞鍋   |
| 15                                                                                    | 16                                                                                                                        | 17                                                                                                                          | 18                                                                                                                             | 19                                                 | 20                                            |
| 13:30～P 足ヒレスイム 星野<br>15:25～S 快適ストレッチ 山田<br>1Fフィットネススタジオ<br>20:00～P アクアパワー 土田          | 10:05～S 背筋ピン 小鯛<br>1Fフィットネススタジオ<br>11:15～P リズムウォーキング 近澤<br>12:00～P フォーミング平泳ぎ 星野<br>14:00～S ウェーブストレッチ 井澤<br>1Fからだりセットエリア   | 9:40～P ウォーキング20分 河内<br>10:00～S 快適ストレッチ 小山内<br>2Fカルチャースタジオ<br>13:30～P スタートターン(バ) 島村<br>14:10～P アクアバランス20分 西澤                 | 9:40～P リズムアクア20分 近澤<br>10:15～S 自重トレーニング 奥平<br>2Fカルチャースタジオ<br>12:30～P アクアパワー 山田<br>13:05～P レベルアップ 眞鍋<br>20:30～P 初めて平泳ぎ 島村       | 12:00～P フォーミング背泳ぎ 眞鍋<br>20:30～P 初めてクロール 島村         | 13:00～P アクアトレーニング 戸田<br>15:00～P フォーミングクロール 秦野 |
| 22                                                                                    | 23                                                                                                                        | 24                                                                                                                          | 25                                                                                                                             | 26                                                 | 27                                            |
| 13:30～P フォーミングクロール 島村<br>15:25～S ウェーブストレッチ 山田<br>1Fフィットネススタジオ<br>20:00～P アクアトレーニング 星野 | 10:05～S 快適ストレッチ 小鯛<br>1Fフィットネススタジオ<br>12:00～P 初めて背泳ぎ 星野<br>14:00～S 背筋ピン 松永<br>1Fからだりセットエリア                                | 9:30～P リズムウォーキング 近澤<br>10:00～S 青竹体操 井澤<br>2Fカルチャースタジオ<br>13:30～P フォーミング背泳ぎ 眞鍋<br>14:10～P ウォーキング20分 秦野<br>20:30～P アクアミット 山田  | 9:40～P ウォーキング20分 河内<br>10:15～S 背筋ピン 松永<br>2Fカルチャースタジオ<br>13:05～P 足ヒレスイム 秦野<br>20:30～P アクアダンス 山田                                | 12:00～P 初めて平泳ぎ 秦野<br>20:30～P アクアトレーニング 島村          | 15:00～P フォーミング平泳ぎ 眞鍋                          |
| 29                                                                                    | 30                                                                                                                        | 31                                                                                                                          | ストレッチ～ジムのからだりセットエリアで行います～                                                                                                      |                                                    |                                               |
| 13:30～P スタートターン(ク) 河内<br>15:25～S 背筋ピン 飯島<br>1Fフィットネススタジオ                              | 10:05～S 簡単昇降運動 井澤<br>1Fフィットネススタジオ<br>11:15～P アクアダンス 近澤<br>12:00～P 足ヒレスイム 河内<br>14:00～S バランスボール 井澤<br>1Fからだりセットエリア         | 9:40～P ウォーキング20分 秦野<br>10:00～S ウェーブストレッチ 井澤<br>2Fカルチャースタジオ<br>13:30～P フォーミングバタフライ 星野<br>20:30～P アクアパワー 山田                   | 1 (火) 10:00～S ストレッチ 奥村<br>3 (木) 13:30～S ストレッチ 松永<br>4 (金) 14:00～S ストレッチ 奥平<br>5 (土) 14:00～S ストレッチ 池田<br>8 (火) 10:00～S ストレッチ 奥村 | 10 (木) 13:30～S ストレッチ 松永<br>11 (金) 14:00～S ストレッチ 奥平 | P プールレッスン<br>S ショートレッスン                       |