

# 2025年 8月プール・ショートレッスンプログラム

火		水		木		金		土		日	
						1		2		3	
ストレッチ～ジムのからだリセットエリアで行います～				P プールレッスン S ショートレッスン		9:30～P アクアトレーニング 島村		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	
1(金)	14:00～S ストレッチ 奥村	12(水)	10:00～S ストレッチ 奥村			10:15～S 自体重トレーニング 奥平		20:30～P チャレンジ500 島村		15:00～P 初めて平泳ぎ 眞鍋	
2(土)	13:00～S ストレッチ 池田					12:30～P アクアダンス 高橋					
5(火)	10:00～S ストレッチ 松永					13:05～P フォーミングバタフライ 眞鍋					
7(木)	13:30～S ストレッチ 奥村					20:30～P アクアミット 山田					
8(金)	14:00～S ストレッチ 奥平										
5		6		7		8		9		10	
13:30～P 初めて平泳ぎ 秦野		10:05～S バランスボール 小鯛		9:40～P リズムアクア20分 近澤		9:40～P ウォーキング20分 星野		12:00～P 初めて背泳ぎ 星野		13:00～P アクアトレーニング 戸田	
15:25～S 青竹体操 丸山		2Fカルチャースタジオ		10:00～S 背筋ピン 井澤		10:15～S バランスボール 小山内		20:30～P 足ヒレスイム 島村		15:00～P フォーミングバタフライ 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 フォーミング平泳ぎ 星野		12:00～P スタートターン(平) 河内		13:30～P 初めて背泳ぎ 眞鍋		12:30～P リズムウォーキング 高橋					
		14:00～S 快適ストレッチ 井澤		14:10～P ウォーキング20分 河内		13:05～P フォーミング背泳ぎ 島村					
		1Fからだリセットエリア		20:30～P アクアダンス 高橋		20:30～P アクアパワー 山田					
12		13		14		15		16		17	
13:30～P 足ヒレスイム 河内		10:05～S 快適ストレッチ 小鯛		10:00～S バランスボール 小山内		9:30～P AQUA Summer Ver2 高橋		12:00～P フォーミングクロール 眞鍋		休館日	
15:25～S 背筋ピン 飯島		2Fカルチャースタジオ		2Fカルチャースタジオ		10:15～S 快適ストレッチ 小山内		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 AQUA Summer Ver1 近澤		14:00～P SWIM Summer Ver 2 (初級者の方向け) 河内		2Fカルチャースタジオ					
20:00～P SWIM Summer Ver1 (中・上級者の方向け) 持久力UP 島村		14:00～S ウェーブストレッチ 井澤		20:30～P コンディショニング 山田		13:05～P レベルアップ 眞鍋					
		1Fからだリセットエリア				20:30～P 初めて背泳ぎ 島村					
19		20		21		22		23		24	
13:30～P スタートターン(ク) 秦野		10:05～S オーク体操 井澤		9:30～P アクアダンス 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 眞鍋			
15:25～S 快適ストレッチ 丸山		2Fカルチャースタジオ		10:00～S 青竹体操 丸山		10:15～S 自体重トレーニング 奥平		20:30～P アクアトレーニング 島村			
1Fフィットネススタジオ		12:00～P 初めてバタフライ 星野		2Fカルチャースタジオ		2Fカルチャースタジオ		15:00～P フォーミング平泳ぎ 秦野			
20:00～P アクアパワー 土田		14:00～S 背筋ピン 松永		13:30～P フォーミング背泳ぎ 星野		12:30～P リズムウォーキング 高橋					
		1Fからだリセットエリア		14:10～P アクアバランス20分 西澤		13:05～P 足ヒレスイム 秦野					
				20:30～P 初めて平泳ぎ 高橋		20:30～P アクアダンス 山田					
26		27		28		29		30		31	
13:30～P フォーミングクロール 河内		10:05～S 背筋ピン 小鯛		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 フォーミング背泳ぎ 秦野		13:00～P アクアダンス 高橋	
15:25～S 背筋ピン 飯島		2Fカルチャースタジオ		10:00～S ウェーブストレッチ 井澤		10:15～S 背筋ピン 松永		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 秦野	
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					
20:00～P アクアトレーニング 星野		12:00～P スタートターン(背) 星野		13:30～P フォーミングバタフライ 眞鍋		12:30～P アクアミット 高橋					
		14:00～S バランスボール 井澤		14:10～P リズムアクア20分 高橋		13:05～P スタートターン(バ) 眞鍋					
		1Fからだリセットエリア		20:30～P アクアパワー 山田		20:30～P フォーミング平泳ぎ 島村					