

2025年 9月プール・ショートレッスンプログラム

火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
13:30~P 初めてバタフライ 秦野 15:25~S 青竹体操 1Fフィットネススタジオ 丸山 20:00~P レベルアップ 星野	10:05~S 快適ストレッチ 2Fカルチャースタジオ 小鯛 11:15~P アクアトレーニング 島村 12:00~P フォーミングバタフライ 河内 14:00~S 背筋ピン 1Fからだリセットエリア 松永		9:40~P リズムアクア20分 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 12:30~P アクアダンス 高橋 13:05~P フォーミング平泳ぎ 眞鍋 20:30~P アクアパワー 山田	12:00~P スタートターン(バ) 眞鍋 20:30~P フォーミングバタフライ 島村	13:00~P リズムウォーキング 高橋 15:00~P 初めて平泳ぎ 秦野
9	10	11	12	13	14
13:30~P 初めて平泳ぎ 河内 15:25~S 快適ストレッチ 1Fフィットネススタジオ 小山内 20:00~P フォーミングクロール 星野	10:05~S バランスボール 2Fカルチャースタジオ 小鯛 11:15~P コンディショニング 近澤 12:00~P スタートターン(平) 河内 14:00~S ウェーブストレッチ 1Fからだリセットエリア 井澤	9:40~P リズムアクア20分 近澤 10:00~S 背筋ピン 2Fカルチャースタジオ 井澤 13:30~P 初めてバタフライ 島村 20:30~P アクアトレーニング 山田	9:40~P ウォーキング20分 星野 10:15~S 快適ストレッチ 2Fカルチャースタジオ 小山内 12:30~P リズムウォーキング 高橋 13:05~P 初めてクロール 眞鍋 20:30~P フォーミングバタフライ 島村	12:00~P 初めて背泳ぎ 秦野 20:30~P 足ヒレスイム 島村	13:00~P アクアダンス 山田 15:00~P フォーミング背泳ぎ 眞鍋
16	17	18	19	20	21
13:30~P 初めて背泳ぎ 秦野 15:25~S 青竹体操 1Fフィットネススタジオ 丸山 20:00~P アクアパワー 土田	10:05~S 背筋ピン 2Fカルチャースタジオ 小鯛 11:15~P リズムウォーキング 近澤 12:00~P 足ヒレスイム 河内 14:00~S バランスボール 1Fからだリセットエリア 井澤	9:40~P ウォーキング20分 秦野 10:00~S 快適ストレッチ 2Fカルチャースタジオ 小山内 13:30~P スタートターン(背) 星野 14:10~P アクアバランス20分 西澤 20:30~P アクアダンス 高橋	9:30~P コンディショニング 近澤 10:15~S 青竹体操 2Fカルチャースタジオ 丸山 13:05~P フォーミング背泳ぎ 眞鍋 20:30~P アクアミット 山田	12:00~P フォーミングクロール 秦野 20:30~P 初めて平泳ぎ 島村	13:00~P アクアミット 高橋 15:00~P 初めて背泳ぎ 眞鍋
23	24	25	26	27	28
13:30~P スタートターン(ク) 島村 15:25~S 背筋ピン 1Fフィットネススタジオ 飯島 20:00~P チャレンジ500 星野	10:05~S オーク体操 2Fカルチャースタジオ 井澤 12:00~P 初めてクロール 河内 14:00~S 快適ストレッチ 1Fからだリセットエリア 井澤	9:30~P アクアダンス 近澤 10:00~S ウェーブストレッチ 2Fカルチャースタジオ 井澤 13:30~P フォーミング背泳ぎ 島村 14:10~P リズムアクア20分 山田 20:30~P 足ヒレスイム 高橋	9:40~P ウォーキング20分 河内 10:15~S 背筋ピン 2Fカルチャースタジオ 松永 12:30~P リズムウォーキング 高橋 13:05~P 足ヒレスイム 星野 20:30~P フォーミング平泳ぎ 島村	12:00~P 初めてバタフライ 眞鍋 20:30~P アクアトレーニング 島村	
30					
13:30~P フォーミング平泳ぎ 秦野 15:25~S 快適ストレッチ 1Fフィットネススタジオ 丸山 20:00~P アクアトレーニング 星野		レッスン表記 P プールレッスン S ショートレッスン	ストレッチ~ジムのからだリセットエリアで行います~ 2 火 S 10:00~ストレッチ 井澤 4 木 S 13:30~ストレッチ 池田 5 金 S 14:00~ストレッチ 奥平 9 火 S 10:00~ストレッチ 松永 11 木 S 13:30~ストレッチ 江守	12 金 S 14:00~ストレッチ 奥平	