

2025年 10月プール・ショートレッスンプログラム

火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
レッスン表記	10:05～ S 背筋ピン 2Fカルチャースタジオ 小鯛	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 井澤	10:15～ S 背筋ピン 2Fカルチャースタジオ 飯島	12:00～ P スタートターン(バ) 秦野 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 初めてクロール 眞鍋
P プールレッスン	12:00～ P フォーミングクロール 島村	13:30～ P 初めて背泳ぎ 眞鍋	12:30～ P アクアダンス 高橋		
S ショートレッスン	14:00～ S 青竹体操 1Fからだりセットエリア 丸山	14:10～ P ウォーキング20分 星野 20:30～ P アクアミット 高橋	13:05～ P フォーミング平泳ぎ 眞鍋 20:30～ P アクアトレーニング 山田		
7	8	9	10	11	12
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 フォーミングバタフライ 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 コンディショニング 近澤 12:00～ P スタートターン(背) 島村 14:00～ S 背筋ピン 1Fからだりセットエリア 松永	9:40～ P リズムアクア20分 近澤 10:00～ S バランスボール 2Fカルチャースタジオ 山田 13:30～ P 初めてバタフライ 眞鍋 20:30～ P アクアダンス 高橋	9:40～ P ウォーキング20分 河内 10:15～ S 自体重トレーニング 2Fカルチャースタジオ 奥平 12:30～ P リズムウォーキング 高橋 13:05～ P 初めてクロール 星野 20:30～ P アクアパワー 山田	12:00～ P 初めて平泳ぎ 眞鍋 20:30～ P 足ヒレスイム 島村	13:00～ P アクアトレーニング 戸田 15:00～ P フォーミング背泳ぎ 秦野
14	15	16	17	18	19
13:30～ P 初めて背泳ぎ 島村 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 バランスボール 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 星野 14:00～ S ウェーブストレッチ 1Fからだりセットエリア 井澤	9:30～ P アクアミット 山田 10:00～ S 背筋ピン 2Fカルチャースタジオ 井澤 13:30～ P スタートターン(平) 眞鍋 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	10:15～ S 快適ストレッチ 2Fカルチャースタジオ 飯島 12:30～ P アクアトレーニング 星野 13:05～ P フォーミング平泳ぎ 秦野 20:30～ P 初めて平泳ぎ 島村	12:00～ P フォーミングクロール 眞鍋 20:30～ P 初めてバタフライ 島村	13:00～ P アクアミット 高橋 15:00～ P 初めて背泳ぎ 秦野
21	22	23	24	25	26
13:30～ P スタートターン(ク) 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 初めてバタフライ 星野	10:05～ S オーク体操 2Fカルチャースタジオ 井澤 11:15～ P アクアダンス 近澤 12:00～ P フォーミング背泳ぎ 星野 14:00～ S 快適ストレッチ 1Fからだりセットエリア 丸山	9:40～ P リズムアクア20分 山田 10:00～ S 青竹体操 2Fカルチャースタジオ 井澤 13:30～ P 初めてクロール 眞鍋 14:10～ P ウォーキング20分 河内	9:30～ P コンディショニング 近澤 10:15～ S 背筋ピン 2Fカルチャースタジオ 松永 12:30～ P アクアミット 高橋 13:05～ P 足ヒレスイム 秦野	12:00～ P 初めてバタフライ 秦野 20:30～ P アクアトレーニング 島村	15:00～ P フォーミングクロール 秦野
28	29	30	31	ストレッチ～からだりセットエリアで行います～	
13:30～ P フォーミング平泳ぎ 島村 15:25～ S 青竹体操 1Fフィットネススタジオ 丸山	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 チャレンジ500 河内 14:00～ S バランスボール 1Fからだりセットエリア 井澤	9:40～ P ウォーキング20分 秦野 10:00～ S ウェーブストレッチ 2Fカルチャースタジオ 山田 13:30～ P フォーミング背泳ぎ 眞鍋 14:10～ P リズムアクア20分 高橋 20:30～ P 足ヒレスイム 島村	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 リズムウォーキング 高橋 13:05～ P レベルアップ 秦野 20:30～ P フォーミングバタフライ 島村	2(木) S 13:30～ストレッチ 井澤 3(金) S 14:00～ストレッチ 奥村 7(火) S 10:00～ストレッチ 江守 9(木) S 13:30～ストレッチ 松永 10(金) S 14:00～ストレッチ 奥村	14(火) S 10:00～ストレッチ 松永