

2025年 11月プール・ショートレックスプログラム

火	水	木	金	土 1	日 2
レックス表記 P プールレックス S ショートレックス	ストレッチ~からだリセットエリアで行います~			12:00~P スタートターン(バ) 土田	15:00~P 初めてクロール 秦野
	4(火) S 10:00~ ストレッチ 江守	14(金) S 14:00~ ストレッチ 奥村		20:30~P フォーミングバタフライ 島村	
	6(木) S 13:30~ ストレッチ 木本				
	7(金) S 14:00~ ストレッチ 木本				
11(火) S 10:00~ ストレッチ 江守					
13(木) S 13:30~ ストレッチ 松永					
4	5	6	7	8	9
13:30~P 初めて平泳ぎ 島村 15:25~S 青竹体操 丸山 1Fフィットネススタジオ 20:00~P フォーミングバタフライ 星野	10:05~S 背筋ピン 小鯛 2Fカルチャースタジオ 11:15~P コンディショニング 近澤 12:00~P 足ヒレスイム 丸山 14:00~S ウェーブストレッチ 井澤 1Fからだリセットエリア	9:40~P ウォーキング20分 河内 10:00~S バランスボール 小山内 2Fカルチャースタジオ 13:30~P 初めてバタフライ 土田 20:30~P アクアミット 高橋	9:40~P リズムアクア20分 近澤 10:15~S 青竹体操 丸山 2Fカルチャースタジオ 12:30~P リズムウォーキング 高橋 13:05~P スタートターン(背) 秦野 20:30~P 初めて平泳ぎ 星野	12:00~P 初めて平泳ぎ 秦野 20:30~P 足ヒレスイム 島村	13:00~P アクアミット 高橋 15:00~P フォーミング平泳ぎ 土田
11	12	13	14	15	16
13:30~P 初めて背泳ぎ 河内 15:25~S 快適ストレッチ 小山内 1Fフィットネススタジオ	10:05~S バランスボール 小鯛 2Fカルチャースタジオ 11:15~P アクアトレーニング 島村 12:00~P 初めてクロール 河内 14:00~S 背筋ピン 井澤 1Fからだリセットエリア	9:30~P アクアミット 近澤 10:00~S 背筋ピン 松永 2Fカルチャースタジオ 13:30~P フォーミング背泳ぎ 島村 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 奥村 2Fカルチャースタジオ 12:30~P アクアミット 高橋 13:05~P 足ヒレスイム 秦野 20:30~P 初めて背泳ぎ 島村	12:00~P フォーミングクロール 土田 20:30~P 初めてバタフライ 島村	13:00~P アクアトレーニング 戸田 15:00~P 初めてバタフライ 秦野
18	19	20	21	22	23
13:30~P スタートターン(ク) 河内 15:25~S 青竹体操 丸山 1Fフィットネススタジオ 20:00~P 初めて平泳ぎ 星野	10:05~S 快適ストレッチ 小鯛 2Fカルチャースタジオ 11:15~P アクアダンス 近澤 12:00~P フォーミング背泳ぎ 河内 14:00~S 自体重トレーニング 木本 1Fからだリセットエリア	9:30~P アクアパワー 土田 10:00~S ウェーブストレッチ 井澤 2Fカルチャースタジオ 13:30~P 初めてクロール 星野 14:10~P ウォーキング20分 竹中 20:30~P 足ヒレスイム 丸山	9:30~P コンディショニング 近澤 10:15~S 背筋ピン 松永 2Fカルチャースタジオ 12:30~P アクアトレーニング 高橋 13:05~P フォーミング平泳ぎ 島村	12:00~P フォーミングバタフライ 秦野	13:00~P アクアパワー 土田 15:00~P フォーミングクロール 秦野
25	26	27	28	29	30
13:30~P フォーミングクロール 河内 15:25~S 快適ストレッチ 丸山 1Fフィットネススタジオ 20:00~P アクアトレーニング 星野	10:05~S オーク体操 井澤 2Fカルチャースタジオ 11:15~P リズムウォーキング 近澤 12:00~P チャレンジ500 星野 14:00~S バランスボール 井澤 1Fからだリセットエリア	9:40~P ウォーキング20分 秦野 10:00~S 快適ストレッチ 奥村 2Fカルチャースタジオ 13:30~P スタートターン(平) 島村 14:10~P リズムアクア20分 土田	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 奥平 2Fカルチャースタジオ 12:30~P アクアダンス 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 星野	12:00~P 初めて背泳ぎ 土田 20:30~P フォーミング背泳ぎ 島村	13:00~P リズムウォーキング 高橋 15:00~P フォーミング平泳ぎ 秦野