

2025年 12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 初めて平泳ぎ 秦野 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 バランスボール 小鯛 2Fカルチャースタジオ 11:15~P アクアミット 近澤 12:00~P 足ヒレスイム 丸山 14:00~S 背筋ピン 松永 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 背筋ピン 井澤 2Fカルチャースタジオ 13:30~P 初めてバタフライ 竹中 14:10~P リズムアクア20分 高橋 20:30~P アクアパワー 土田	9:30~P リズムウォーキング 近澤 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 アクアダンス 高橋 13:05~P スタートターン(背) 島村 20:30~P アクアトレーニング 星野	12:00~P スタートターン(バ) 土田 20:30~P フォーミングバタフライ 島村	13:00~P アクアトレーニング 戸田 15:00~P 初めてクロール 土田
9	10	11	12	13	14
13:30~P 初めて背泳ぎ 秦野 15:25~S 快適ストレッチ 小山内 1Fフィットネススタジオ 20:00~P フォーミング平泳ぎ 星野	10:05~S 背筋ピン 小鯛 2Fカルチャースタジオ 11:15~P アクアトレーニング 星野 12:00~P フォーミングクロール 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	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 初めて背泳ぎ 星野 14:10~P ウォーキング20分 竹中 20:30~P アクアダンス 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(平) 秦野 20:30~P 初めて平泳ぎ 竹中	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
16	17	18	19	20	21
13:30~P フォーミング平泳ぎ 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 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 コンディショニング 近澤 12:00~P 初めてクロール 島村 14:00~S バランスボール 小山内 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 ウェーブストレッチ 井澤 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 土田 20:30~P リズムウォーキング 高橋	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 アクアミット 高橋 13:05~P フォーミング背泳ぎ 秦野 20:30~P 初めて背泳ぎ 竹中	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 アクアパワー 土田 15:00~P 初めてバタフライ 秦野
23	24	25	26	27	28
13:30~P スタートターン(ク) 秦野 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 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 アクアクリスマスVer 近澤 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	10:00~S 青竹体操 井澤 2Fカルチャースタジオ 13:30~P スイムクリスマスVer 島村 20:30~P フォーミング背泳ぎ 土田	10:15~S 背筋ピン 松永 2Fカルチャースタジオ 12:30~ アクア年末Ver 高橋 20:30~P フォーミングクロール 島村	12:00~P フォーミングバタフライ 高橋 20:30~P アクアパワー 土田	13:00~P アクアダンス 土田 15:00~P 足ヒレスイム 丸山
30	31				
短縮営業	休館日 12/31~1/2	レッスンのご参加 ありがとうございました よいお年をお迎えください	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~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 木本 4(木) S 13:30~ ストレッチ 松永 5(金) S 14:00~ ストレッチ 奥平 9(火) S 10:00~ ストレッチ 木本 11(木) S 13:30~ ストレッチ 井澤	