２０２６年　1月プール・ショートレッスンプログラム

火	水	木	金	土	日
ストレッチ～からだリセットエリアで行います～ 6(火) S 10：00~ ストレッチ 木本 8(木) S 13：30~ ストレッチ 奥村 9(金) S 14：00~ ストレッチ 奥平 13(火) S 10：00~ ストレッチ 江守		**1** 休館日	**2** 休館日	**3** お年玉営業	**4** 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
6 13:30~ P 初めて背泳ぎ 河内 15:25~ S 快適ストレッチ 1Fフィットネススタジオ 奥村 20:00~ P フォーミング平泳ぎ 星野	**7** 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 アクアトレーニング 星野 12:00~ P 足ヒレスイム 河内 14:00~ S 自体重トレーニング 1Fからだリセットエリア 木本	**8** 9:40~ P リズムアクア20分 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 初めて背泳ぎ 河内 14:10~ P ウォーキング20分 竹中 20:30~ P アクアダンス 髙橋	**9** 9:30~ P アクアダンス 近澤 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 髙橋 13:05~ P スタートターン(バ) 星野 20:30~ P 初めて平泳ぎ 竹中	**10** 12:00~ P 初めて平泳ぎ 秦野 20:30~ P スタートターン(背) 島村	**11** 13:00~ P アクアミット 髙橋 15:00~ P フォーミング平泳ぎ 土田
13 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 20:00~ P アクアトレーニング 星野	**14** 10:05~ S 背筋ピン 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 フォーミングクロール 河内 14:00~ S 快適ストレッチ 1Fからだリセットエリア 小鯛	**15** 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 奥村 13:30~ P フォーミングバタフライ 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 髙橋	**16** 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 アクアミット 髙橋 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	**17** 12:00~ P フォーミングクロール 秦野 20:30~ P アクアダンス 土田	**18** 13:00~ P アクアパワー 土田 15:00~ P 初めてバタフライ 秦野
20 13:30~ P スタートターン(ク) 秦野 15:25~ S 背筋ピン 1Fフィットネススタジオ 丸山	**21** 10:05~ S オーク体操 2Fカルチャースタジオ 井澤 11:15~ P アクアミット 近澤 12:00~ P 初めてクロール 河内 14:00~ S バランスボール 1Fからだリセットエリア 小鯛	**22** 10:00~ S 背筋ピン 2Fカルチャースタジオ 井澤 13:30~ P チャレンジ500 秦野 14:10~ P ウォーキング20分 河内 20:30~ P アクアパワー 土田	**23** 9:40~ P リズムアクア20分 近澤 10:15~ S 快適ストレッチ 2Fカルチャースタジオ 丸山 12:30~ P リズムウォーキング 髙橋 13:05~ P 足ヒレスイム 丸山 20:30~ P アクアダンス 竹中	**24** 12:00~ P スタートターン(平) 土田 20:30~ P フォーミング背泳ぎ 島村	**25** 13:00~ P アクアダンス 髙橋 15:00~ P 足ヒレスイム 丸山
27 13:30~ P 初めてクロール 竹中 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 レベルアップ 星野	**28** 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 初めてバタフライ 島村 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	**29** 9:40~ P ウォーキング20分 河内 10:00~ S 青竹体操 2Fカルチャースタジオ 井澤 13:30~ P フォーミング背泳ぎ 星野 14:10~ P リズムアクア20分 竹中	**30** 10:15~ S 背筋ピン 2Fカルチャースタジオ 松永 12:30~ P アクアダンス 星野 13:05~ P フォーミングバタフライ 島村 20:30~ P 初めてバタフライ 竹中	**31** 12:00~ P フォーミングバタフライ 土田 20:30~ P アクアトレーニング 島村	

レッスン表記

P	プールレッスン
S	ショートレッスン