

# 2026年 2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~																	
3(火)	10:00~	ストレッチ	江守	13(金)	14:00~	ストレッチ	奥平					13:00~P	アクアトレーニング	戸田			
												15:00~P	初めてクロール	秦野			
5(木)	13:30~	ストレッチ	奥村														
6(金)	14:00~	ストレッチ	松永														
10(火)	10:00~	ストレッチ	木本														
12(木)	13:30~	ストレッチ	奥村														
3			4			5			6			7			8		
13:30~P	初めて背泳ぎ	秦野	10:05~S	バランスボール	小鯛	9:40~P	リズムアクア20分	竹中	9:30~P	アクアダンス	近澤	12:00~P	初めて平泳ぎ	秦野	13:00~P	アクアミット	高橋
15:25~S	快適ストレッチ	丸山		2Fカルチャースタジオ		10:00~S	背筋ピン	井澤	10:15~S	青竹体操	丸山	20:30~P	アクアダンス	土田	15:00~P	フォーミング平泳ぎ	土田
	1Fフィットネススタジオ		11:15~P	コンディショニング	近澤		2Fカルチャースタジオ			2Fカルチャースタジオ							
20:00~P	フォーミング平泳ぎ	星野	12:00~P	足ヒレスイム	河内	13:30~P	初めてバタフライ	河内	12:30~P	リズムウォーキング	高橋						
			14:00~S	背筋ピン	井澤	14:10~P	アクアバランス20分	土田	13:05~P	スタートターン(バ)	島村						
				1Fからだリセットエリア		20:30~P	アクアダンス	高橋									
10			11			12			13			14			15		
13:30~P	足ヒレスイム	丸山	10:05~S	快適ストレッチ	小鯛	9:40~P	ウォーキング20分	河内				12:00~P	フォーミングクロール	星野			
15:25~S	背筋ピン	丸山		2Fカルチャースタジオ		10:00~S	ウェーブストレッチ	井澤	10:15~S	快適ストレッチ	奥村	20:30~P	スタートターン(背)	島村	15:00~P	初めて平泳ぎ	秦野
	1Fフィットネススタジオ		11:15~P	アクアミット	近澤		2Fカルチャースタジオ			2Fカルチャースタジオ							
20:00~P	アクアダンス	星野	12:00~P	フォーミングクロール	島村	13:30~P	フォーミングバタフライ	土田	12:30~P	アクアミット	高橋						
			14:00~S	自体重トレーニング	木本	14:10~P	リズムアクア20分	星野	13:05~P	フォーミング背泳ぎ	島村						
				1Fからだリセットエリア		20:30~P	リズムウォーキング	高橋	20:30~P	初めて背泳ぎ	竹中						
17			18			19			20			21			22		
13:30~P	スタートターン(ク)	島村	10:05~S	背筋ピン	小鯛				9:40~P	ウォーキング20分	秦野	12:00~P	スタートターン(平)	土田	13:00~P	アクアパワー	土田
15:25~S	快適ストレッチ	奥村		2Fカルチャースタジオ		10:00~S	快適ストレッチ	丸山	10:15~S	自体重トレーニング	奥平				15:00~P	足ヒレスイム	丸山
	1Fフィットネススタジオ		11:15~P	アクアダンス	竹中		2Fカルチャースタジオ			2Fカルチャースタジオ							
			12:00~P	初めてクロール	星野	13:30~P	チャレンジ500	秦野	12:30~P	リズムウォーキング	高橋						
			14:00~S	バランスボール	小鯛	14:10~P	ウォーキング20分	河内	13:05~P	フォーミング平泳ぎ	島村						
				1Fからだリセットエリア		20:30~P	アクアパワー	土田	20:30~P	アクアダンス	竹中						
24			25			26			27			28			<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue; color: white; border: 1px solid black; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">P</div> <div>プールレッスン</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: pink; color: white; border: 1px solid black; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">S</div> <div>ショートレッスン</div> </div>		
13:30~P	初めてクロール	河内	10:05~S	オーク体操	井澤	9:40~P	ウォーキング20分	秦野				12:00~P	フォーミングバタフライ	土田			
15:25~S	青竹体操	丸山		2Fカルチャースタジオ		10:00~S	青竹体操	井澤	10:15~S	背筋ピン	丸山	20:30~P	アクアトレーニング	島村			
	1Fフィットネススタジオ		11:15~P	コンディショニング	近澤		2Fカルチャースタジオ			2Fカルチャースタジオ							
20:00~P	レベルアップ	星野	12:00~P	初めてバタフライ	河内	13:30~P	フォーミング背泳ぎ	星野	12:30~P	アクアダンス	星野						
			14:00~S	ウェーブストレッチ	井澤	14:10~P	リズムアクア20分	竹中	13:05~P	フォーミングバタフライ	秦野						
				1Fからだリセットエリア					20:30~P	初めてバタフライ	竹中						