

# 2026年 4月プール・ショートレッスンプログラム

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