２０２６年　５月プール・ショートレッスンプログラム

ストレッチ～からだリセットエリアで行います～

1(金)	S	14：00～	ストレッチ	奥平
5(火)	S	10：00～	ストレッチ	井澤
7(木)	S	13：30～	ストレッチ	井澤
8(金)	S	14：00～	ストレッチ	奥平
12(火)	S	10：00～	ストレッチ	江守
14(木)	S	13：30～	ストレッチ	松永

レッスン表記

P	プールレッスン
S	ショートレッスン

火	水	木	金	土	日
			1 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 髙橋 13:05～ P スタートターン(バ) 島村 20:30～ P 初めてバタフライ 竹中	2 12:00～ P ★ゴールデンウイーク★ スペシャルスイム 初心者向け 4泳法基礎講座 20:30～ P ★ゴールデンウイーク★ スペシャルアクア VOL.1	3 13:00～ P ★ゴールデンウイーク★スペシャルアクア VOL.2 15:00～ P ★ゴールデンウイーク★ スペシャルスイム 中・上級者向け 4泳法完全マスター
5 13:30～ P 初めて背泳ぎ 星野 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 ★ゴールデンウイーク★ スペシャルスイム レベルアップ 長距離マスター	6 10:05～ S 背筋ピン 2Fカルチャースタジオ 小鯛 11:15～ P アクアミット 近澤 14:00～ S 快適ストレッチ 1Fからだリセットエリア 井澤	7 13:30～ P 足ヒレスイム 丸山 14:10～ P リズムアクア20分 星野 20:30～ P アクアミット 髙橋	8 9:40～ P ウォーキング20分 河内 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 リズムウォーキング 髙橋 13:05～ P フォーミングクロール 星野	9 20:30～ P 足ヒレスイム 島村	10 13:00～ P アクアトレーニング 戸田 15:00～ P スタートターン(背) 秦野
12 13:30～ P 初めてクロール 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 スタートターン(平) 秦野	13 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 コンディショニング 近澤 12:00～ P 初めてバタフライ 河内 14:00～ S 背筋ピン 1Fからだリセットエリア 井澤	14 9:40～ P リズムアクア20分 竹中 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	15 9:30～ P アクアダンス 近澤 10:15～ S ウェーブストレッチ 2Fカルチャースタジオ 青木 12:30～ P アクアトレーニング 星野 13:05～ P 初めて背泳ぎ 河内 20:30～ P アクアダンス 竹中	16 12:00～ P フォーミング平泳ぎ 土田	17 13:00～ P アクアミット 髙橋 15:00～ P 足ヒレスイム 丸山
19 15:25～ S 背筋ピン 1Fフィットネススタジオ 丸山 20:00～ P アクアダンス 竹中	20 10:05～ S 快適ストレッチ 2Fカルチャースタジオ 小鯛 12:00～ P レベルアップ 河内 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	21 13:30～ P 初めて平泳ぎ 河内 14:10～ P ウォーキング20分 秦野 20:30～ P アクアパワー 土田	22 9:30～ P コンディショニング 近澤 10:15～ S 青竹体操 2Fカルチャースタジオ 丸山 13:05～ P チャレンジ500 島村 20:30～ P 初めて平泳ぎ 竹中	23 12:00～ P フォーミング背泳ぎ 星野 20:30～ P アクアダンス 土田	24 13:00～ P アクアパワー 土田 15:00～ P フォーミングバタフライ 秦野
26 13:30～ P 足ヒレスイム 丸山 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 初めてクロール 秦野	27 10:05～ S オーク体操 2Fカルチャースタジオ 井澤 11:15～ P アクアダンス 竹中 12:00～ P スタートターン(ク) 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	28 9:40～ P ウォーキング20分 近澤 13:30～ P スタート・ターン(ク) 島村 20:30～ P アクアトレーニング 髙橋	29 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 2Fカルチャースタジオ 奥平 12:30～ P アクアダンス 星野 20:30～ P 初めて背泳ぎ 竹中	30 12:00～ P フォーミング背泳ぎ 秦野 20:30～ P アクアトレーニング 島村	31 13:00～ P アクアダンス 髙橋 15:00～ P フォーミングバタフライ 土田