

# 2024年 4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 足ヒレスイム 河内 15:25~S ウェーブストレッチ 加藤 1Fフィットネススタジオ 20:00~P スタートターン(ク) 奥山	10:05~S オーク体操 井澤 1Fフィットネススタジオ 11:15~P アクアパワー 有我 12:00~P フォーミング背泳ぎ 河内 14:00~S 快適ストレッチ 丸山 1Fからだりセットエリア	9:30~P アクアミット 近澤 10:00~S 快適ストレッチ 丸山 2Fカルチャースタジオ 13:30~P 足ヒレスイム 丸山 14:10~P アクアバランス20分 有我 20:30~P アクアトレーニング 星野	9:40~P ウォーキング20分 河内 10:30~S 青竹体操 飯島 1Fからだりセットエリア 12:30~P アクアトレーニング 鈴木(静) 13:05~P 初めて背泳ぎ 奥山 20:30~P フォーミングクロール 星野	12:00~P フォーミングクロール 奥山 20:30~P フォーミング平泳ぎ 星野	13:00~P リズムウォーキング 鈴木(静) 15:00~P 足ヒレスイム 丸山
9	10	11	12	13	14
13:30~P フォーミングクロール 星野 15:25~S 青竹体操 丸山 1Fフィットネススタジオ 20:00~P アクアダンス 有我	10:05~S 快適ストレッチ 小鯛 1Fフィットネススタジオ 11:15~P アクアトレーニング 有我 12:00~P フォーミング背泳ぎ 河内 14:00~S バランスボール 井澤 1Fからだりセットエリア	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 井澤 2Fカルチャースタジオ 13:30~P スタートターン(平) 栗野 14:10~P ウォーキング20分 河内 20:30~P リズムウォーキング 高橋	9:30~P アクアダンス 近澤 10:30~S 快適ストレッチ 飯島 1Fからだりセットエリア 12:30~P アクアダンス 高橋 13:05~P レベルアップ 奥山 20:30~P アクアミット 金杉	12:00~P スタートターン(背) 栗野 20:30~P フォーミングバタフライ 星野	13:00~P アクアトレーニング 高橋 15:00~P フォーミング平泳ぎ 栗野
16	17	18	19	20	21
13:30~P レベルアップ 森谷 15:25~S 快適ストレッチ 富坂 1Fフィットネススタジオ 20:00~P アクアパワー 有我	10:05~S ウェーブストレッチ 井澤 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 12:00~P フォーミング平泳ぎ 高川 14:00~S 青竹体操 丸山 1Fからだりセットエリア	9:30~P アクアトレーニング 星野 10:00~S 青竹体操 鈴木 2Fカルチャースタジオ 13:30~P フォーミングバタフライ 高川 14:10~P リズムアクア20分 高橋 20:30~P アクアダンス 佐々木	9:30~P アクアミット 近澤 10:30~S バランスボール 鈴木 1Fからだりセットエリア 12:30~P アクアダンス 高橋 13:05~P フォーミング平泳ぎ 奥山 20:30~P コンディショニング 鈴木(静)	12:00~P 初めて平泳ぎ 奥山 20:30~P アクアトレーニング 星野	13:00~P アクアミット 高橋 15:00~P フォーミング背泳ぎ 栗野
23	24	25	26	27	28
13:30~P チャレンジ500 栗野 15:25~S ウェーブストレッチ 井澤 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 奥山	10:05~S 簡単昇降運動 井澤 1Fフィットネススタジオ 11:15~P アクアダンス 近澤 12:00~P 初めてクロール 高川 14:00~S 背筋ピン 井澤 1Fからだりセットエリア	9:30~P リズムウォーキング 有我 10:00~S バランスボール 鈴木 2Fカルチャースタジオ 13:30~P フォーミングクロール 高川 14:10~P ウォーキング20分 星野 20:30~P アクアトレーニング 高橋	9:40~P アクアバランス20分 有我 10:30~S 快適ストレッチ 飯島 1Fからだりセットエリア 12:30~P アクアミット 鈴木(静) 13:05~P 足ヒレスイム 栗野 20:30~P スタートターン(バ) 高橋	12:00~P チャレンジ500 森谷 20:30~P フォーミングバタフライ 星野	13:00~P アクアダンス 高橋 15:00~P 足ヒレスイム 丸山
30					
13:30~P 初めてバタフライ 河内 15:25~S 自重トレーニング 小林 1Fフィットネススタジオ 20:00~P フォーミング背泳ぎ 奥山					
					<b>レッスン表記</b>
					P <b>フルレッスン</b>
					S <b>ショートレッスン</b>