

2026年 6月プール・ショートレッスンプログラム

火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7
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 スタート・ターン(ク) 秦野	10:05~ S 背筋ピン 小鯛 2Fカルチャースタジオ 11:15~ P アクアミット 近澤 14:00~ S ウェーブストレッチ 井澤 1Fからだりセットエリア	13:30~ P 初めてクロール 島村 14:10~ P アクアバランス20分 土田 20:30~ P アクアミット 高橋	10:15~ S 快適ストレッチ 青木 2Fカルチャースタジオ 12:30~ P アクアダンス 高橋 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	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	13:00~ P アクアトレーニング 戸田 15:00~ F スタートターン(背) 秦野
9	10	11	12	13	14
13:30~ P 足ヒレスイム 丸山 15:25~ S 背筋ピン 丸山 1Fフィットネススタジオ 20:00~ P アクアダンス 竹中	10:05~ S バランスボール 小鯛 2Fカルチャースタジオ 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 河内 14:00~ S 青竹体操 井澤 1Fからだりセットエリア	9:40~ P リズムアクア20分 竹中 14:10~ P リズムアクア20分 星野 20:30~ P リズムウォーキング 高橋	9:40~ P ウォーキング20分 河内 10:15~ S バランスボール 青木 2Fカルチャースタジオ 12:30~ P リズムウォーキング 高橋 13:05~ P フォーミングクロール 星野	12:00~ P 初めてバタフライ 土田 20:30~ P 足ヒレスイム 島村	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
16	17	18	19	20	21
13:30~ P 初めてクロール 島村 15:25~ S 青竹体操 丸山 1Fフィットネススタジオ 20:00~ P レベルアップ 秦野	10:05~ S 快適ストレッチ 小鯛 2Fカルチャースタジオ 12:00~ P フォーミング背泳ぎ 星野 14:00~ S 背筋ピン 小鯛 1Fからだりセットエリア	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	9:30~ P アクアダンス 近澤 10:15~ S ウェーブストレッチ 青木 2Fカルチャースタジオ 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	12:00~ P フォーミング平泳ぎ 土田	13:00~ P アクアミット 高橋 15:00~ P 足ヒレスイム 丸山
23	24	25	26	27	28
15:25~ S 快適ストレッチ 丸山 1Fフィットネススタジオ 20:00~ P スタートターン(平) 秦野	10:05~ S オーク体操 井澤 2Fカルチャースタジオ 11:15~ P アクアミット 近澤 12:00~ P スタートターン(ク) 河内 14:00~ S バランスボール 小鯛 1Fからだりセットエリア	9:40~ P ウォーキング20分 河内 13:30~ P 初めて背泳ぎ 島村 20:30~ P アクアトレーニング 高橋	9:30~ P コンディショニング 近澤 10:15~ S 自体重トレーニング 奥平 2Fカルチャースタジオ 13:05~ P チャレンジ500 島村 20:30~ P 初めて平泳ぎ 竹中	12:00~ P 初めてクロール 秦野 20:30~ P アクアトレーニング 島村	13:00~ P アクアダンス 高橋 15:00~ P フォーミングバタフライ 土田
30					
13:30~ P 足ヒレスイム 丸山 15:25~ S 背筋ピン 丸山 1Fフィットネススタジオ			ストレッチ~からだりセットエリアで行います~		レッスン表記
			2(火) S 10:00~ ストレッチ 江守	12(金) S 14:00~ ストレッチ 柳沢	
			4(木) S 13:30~ ストレッチ 井澤		
			5(金) S 14:00~ ストレッチ 奥平		
			9(火) S 10:00~ ストレッチ 江守		
			11(木) S 13:30~ ストレッチ 井澤		P プールレッスン
					S ショートレッスン