

2026年 7月プール・ショートレッスンプログラム

火		水		木		金		土		日	
レッスン表記		1		2		3		4		5	
P	プールレッスン	10:05～S 快適ストレッチ 2Fカルチャースタジオ	小鯛	9:40～P リズムアクア20分 近澤		10:15～S 背筋ピン 2Fカルチャースタジオ	青木	12:00～P フォーミングクロール 秦野		13:00～P アクアトレーニング 戸田	
		12:00～P 初めて背泳ぎ 星野		13:30～P フォーミング平泳ぎ 土田		12:30～P アクアダンス 星野					
S	ショートレッスン	14:00～S バランスボール 1Fからだりセットエリア	小鯛	20:30～P アクアミット 高橋		13:05～P スタートターン(バ) 河内 20:30～P 初めてバタフライ 竹中		20:30～P 初めてクロール 島村		15:00～P 初めて背泳ぎ 秦野	
7		8		9		10		11		12	
13:30～P 初めてクロール 竹中		10:05～S 背筋ピン 2Fカルチャースタジオ	小鯛	13:30～P フォーミング背泳ぎ 島村		9:30～P リズムウォーキング 近澤		12:00～P 初めてバタフライ 土田		13:00～P アクアパワー 土田	
15:25～S 快適ストレッチ 1Fフィットネススタジオ	大塚	11:15～P コンディショニング 近澤		14:10～P アクアバランス20分 土田		10:15～S バランスボール 2Fカルチャースタジオ	青木				
20:00～P アクアダンス 土田		14:00～S ウェーブストレッチ 1Fからだりセットエリア	井澤	20:30～P リズムウォーキング 高橋		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 河内		20:30～P 足ヒレスイム 島村		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) 島村		10:05～S ウェーブストレッチ 2Fカルチャースタジオ	井澤	9:30～P アクアダンス 竹中		9:40～P ウォーキング20分 河内		12:00～P フォーミング平泳ぎ 星野		13:00～P アクアミット 高橋	
15:25～S 背筋ピン 1Fフィットネススタジオ	丸山	12:00～P 初めてバタフライ 土田		14:10～P ウォーキング20分 秦野		10:15～S 自重トレーニング 2Fカルチャースタジオ	奥平				
20:00～P 初めて平泳ぎ 秦野		14:00～S 快適ストレッチ 1Fからだりセットエリア	小鯛	20:30～P アクアパワー 土田		12:30～P アクアミット 高橋 13:05～P チャレンジ500 島村 20:30～P 初めてクロール 竹中		20:30～P アクアダンス 土田		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 星野		10:05～S バランスボール 2Fカルチャースタジオ	小鯛	9:40～P ウォーキング20分 秦野		10:15～S 快適ストレッチ 2Fカルチャースタジオ	戸田	12:00～P フォーミング背泳ぎ 星野		13:00～P アクアトレーニング 土田	
15:25～S 快適ストレッチ 1Fフィットネススタジオ	丸山	11:15～P アクアミット 近澤		13:30～P 初めてクロール 島村		12:30～P アクアトレーニング 星野 13:05～P フォーミングバタフライ 河内					
20:00～P スタートターン(平) 秦野		12:00～P 足ヒレスイム 河内		20:30～P アクアミット 高橋		20:30～P アクアダンス 竹中		20:30～P アクアトレーニング 島村		15:00～P フォーミングバタフライ 秦野	
		14:00～S 背筋ピン 1Fからだりセットエリア	小鯛								
28		29		30		31					
13:30～P 足ヒレスイム 丸山		10:05～S オーク体操 2Fカルチャースタジオ	井澤	13:30～P 初めて背泳ぎ 島村		9:30～P コンディショニング 近澤		ストレッチ～からだりセットエリアで行います～			
15:25～S 快適ストレッチ 1Fフィットネススタジオ	丸山	11:15～P アクアダンス 竹中		14:10～P リズムアクア20分 星野		10:15～S ウェーブストレッチ 2Fカルチャースタジオ	青木	2(木) S 13:30～ ストレッチ 井澤	14(火) S 10:00～ ストレッチ 江守		
		12:00～P スタートターン(ク) 河内		20:30～P アクアダンス 高橋		12:30～P リズムウォーキング 高橋		3(金) S 14:00～ ストレッチ 柳澤			
20:00～P アクアトレーニング 星野		14:00～S 快適ストレッチ 1Fからだりセットエリア	小鯛			20:30～P 初めて平泳ぎ 竹中		7(火) S 10:00～ ストレッチ 江守			
								9(木) S 13:30～ ストレッチ 井澤			
								10(金) S 14:00～ ストレッチ 須崎			