

2026年 8月プール・ショートレックスプログラム

火		水		木		金		土		日											
レッスン表記				ストレッチ〜からだリセットエリアで行います〜				1		2											
P	プールレッスン			4(火)	S	10：00～	ストレッチ	大塚	14(金)	S	14：00～	ストレッチ	大嶋	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
				6(木)	S	13：30～	ストレッチ	井澤													
				7(金)	S	14：00～	ストレッチ	大嶋													
S	ショートレッスン			11(火)	S	10：00～	ストレッチ	柳澤					20:30～	P	アクアダンス	土田	15:00～	P	初めて背泳ぎ	秦野	
		13(木)	S	13：30～	ストレッチ	井澤															
4		5		6		7		8		9											
13:30～P 初めてクロール 河内		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 アクアダンス 高橋										
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 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		20:30～P 足ヒレスイム 島村		15:00～P 初めてバタフライ 土田										
20:00～P チャレンジ500 秦野		14:00～S 快適ストレッチ 1Fからだリセットエリア 小鯛			20:30～P アクアミット 高橋		12:30～P アクアトレーニング 島村 13:05～P フォーミングクロール 河内														
11		12		13		14		15		16											
13:30～P 足ヒレスイム 丸山		10:05～S バランスボール 2Fカルチャースタジオ 小鯛			9:30～P AQUA Summer Ver1		10:15～S 快適ストレッチ 2Fカルチャースタジオ 青木		20:30～P SWIM Summer Ver 2 (初級者の方向け) 基本をマスター		休館日										
15:25～S 背筋ピン 1Fフィットネススタジオ 丸山		12:00～P SWIM Summer Ver1 (中・上級者の方向け) 持久力UP			13:30～P スタートターン(バ) 秦野		12:30～P AQUA Summer Ver2														
20:00～P アクアダンス 竹中		14:00～S 背筋ピン 1Fからだリセットエリア 小鯛			20:30～P 足ヒレスイム 島村		20:30～P アクアミット 高橋														
18		19		20		21		22		23											
13:30～P レベルアップ 星野		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 竹中		10:15～S ウェーブストレッチ 2Fカルチャースタジオ 青木		12:00～P スタートターン(背) 星野		13:00～P アクアパワー 土田										
15:25～S 靑竹体操 1Fフィットネススタジオ 丸山		11:15～P アクアダンス 竹中			13:30～P 初めてクロール 河内		12:30～P リズムウォーキング 高橋		20:30～P アクアトレーニング 島村		15:00～P 足ヒレスイム 丸山										
20:00～P スタートターン(平) 秦野		12:00～足ヒレスイム 星野			20:30～P リズムウォーキング 高橋		13:05～P フォーミングバタフライ 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					20:30～P アクアダンス 竹中														
25		26		27		28		29		30											
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 初めてクロール 金子		9:30～P コンディショニング 近澤		12:00～P フォーミング平泳ぎ 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 大塚		11:15～P アクアダンス 近澤			14:10～P リズムアクア20分 星野		10:15～S 自体重トレーニング 2Fカルチャースタジオ 奥平		20:30～P 初めて背泳ぎ 島村		15:00～P フォーミングバタフライ 秦野										
20:00～P アクアトレーニング 星野		12:00～P スタートターン(ク) 河内					13:05～P フォーミング背泳ぎ 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			20:30～P アクアダンス 高橋		20:30～P 初めて平泳ぎ 竹中														