

2026年 9月プール・ショートレッスンプログラム

火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
13:30～P 初めてクロール 竹中 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 フォーミング背泳ぎ 秦野	10:05～S 背筋ピン 小鯛 2Fカルチャースタジオ 11:15～P リズムウォーキング 近澤 14:00～S 快適ストレッチ 小鯛 1Fからだリセットエリア	9:40～P ウォーキング20分 秦野 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 星野 13:05～P フォーミングバタフライ 河内 20:30～P 初めて背泳ぎ 竹中	12:00～P フォーミングクロール 星野 20:30～P アクアダンス 土田	13:00～P アクアダンス 高橋 15:00～P 初めて背泳ぎ 土田
8	9	10	11	12	13
13:30～P 初めてバタフライ 河内 15:25～S 背筋ピン 丸山 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 秦野	10:05～S ウェーブストレッチ 井澤 2Fカルチャースタジオ 11:15～P コンディショニング 近澤 14:00～S バランスボール 小鯛 1Fからだリセットエリア	13:30～P 初めて平泳ぎ 河内 14:10～P リズムアクア20分 星野 20:30～P アクアパワー 土田	9:40～P リズムアクア20分 近澤 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 初めて平泳ぎ 河内	12:00～P スタートターン(バ) 星野 20:30～P 足ヒレスイム 島村	13:00～P アクアトレーニング 戸田 15:00～P 初めてバタフライ 秦野
15	16	17	18	19	20
13:30～P 足ヒレスイム 丸山 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 竹中	10:05～S バランスボール 小鯛 2Fカルチャースタジオ 12:00～P フォーミング平泳ぎ 土田 14:00～S 青竹体操 井澤 1Fからだリセットエリア	13:30～P フォーミングクロール 島村 14:10～P リズムアクア20分 竹中 20:30～P アクアトレーニング 高橋	9:40～P ウォーキング20分 河内 10:15～S 自重トレーニング 奥平 2Fカルチャースタジオ 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 竹中	12:00～P フォーミング平泳ぎ 土田 20:30～P レベルアップ 島村	13:00～P アクアミット 高橋 15:00～P 足ヒレスイム 丸山
22	23	24	25	26	27
13:30～P チャレンジ500 島村 15:25～S 背筋ピン 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 快適ストレッチ 小鯛 2Fカルチャースタジオ 11:15～P アクアダンス 竹中 12:00～P 足ヒレスイム 星野 14:00～S ウェーブストレッチ 井澤 1Fからだリセットエリア	9:40～P ウォーキング20分 河内 13:30～P 初めてクロール 金子 20:30～P リズムウォーキング 高橋	9:30～P コンディショニング 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 リズムウォーキング 高橋 20:30～P アクアダンス 竹中	12:00～P スタートターン(背) 星野 20:30～P アクアトレーニング 島村	13:00～P アクアパワー 土田 15:00～P チャレンジ500 秦野
29	30	レッスン表記 P プールレッスン S ショートレッスン		ストレッチ～からだリセットエリアで行います～	
13:30～P 足ヒレスイム 丸山 15:25～S 快適ストレッチ 大塚 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 オーク体操 井澤 2Fカルチャースタジオ 11:15～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 14:00～S 背筋ピン 小鯛 1Fからだリセットエリア			1(火) S 10:00～ ストレッチ 井澤	11(金) S 14:00～ ストレッチ 柳澤
				3(木) S 13:30～ ストレッチ 井澤	
				4(金) S 14:00～ ストレッチ 柳澤	
				8(火) S 10:00～ ストレッチ 江守	
				10(木) S 13:30～ ストレッチ 井澤	