２０２６年　１０月プール・ショートレッスンプログラム

火	水	木	金	土	日
ストレッチ～からだリセットエリアで行います～		1	2	3	4
1(木) S 13：30～ ストレッチ 井澤 2(金) S 14：00～ ストレッチ 井澤 6(火) S 10：00～ ストレッチ 江守 8(木) S 13：30～ ストレッチ 井澤 9(金) S 14：00～ ストレッチ 柳澤	13(火) S 10：00～ ストレッチ 江守	9:40～ P ウォーキング20分 近澤 14:10～ P リズムアクア20分 星野 20:30～ P アクアダンス 髙橋	10:15～ S バランスボール 2Fカルチャースタジオ 青木 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 20:30～ P 初めて背泳ぎ 竹中	12:00～ P フォーミングクロール 秦野 20:30～ P アクアパワー 土田	13:00～ P アクアトレーニング 戸田 15:00～ P 初めて背泳ぎ 土田
6	7	8	9	10	11
13:30～ P 初めてバタフライ 河内 15:25～ S 青竹体操 1Fフィットネススタジオ 丸山 20:00～ P フォーミングクロール 秦野	10:05～ S 背筋ピン 2Fカルチャースタジオ 小鯛 11:15～ P コンディショニング 近澤 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	13:30～ P 初めて平泳ぎ 河内 14:10～ P アクアバランス20分 土田 20:30～ P リズムウォーキング 髙橋	9:40～ P ウォーキング20分 河内 10:15～ S 快適ストレッチ 2Fカルチャースタジオ 青木 12:30～ P アクアトレーニング 島村 13:05～ P 初めてクロール 金子	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 アクアダンス 髙橋 15:00～ P 初めてバタフライ 秦野
13	14	15	16	17	18
13:30～ P 足ヒレスイム 丸山 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 アクアダンス 竹中	10:05～ S バランスボール 2Fカルチャースタジオ 小鯛 12:00～ P フォーミング平泳ぎ 星野 14:00～ S 背筋ピン 1Fからだリセットエリア 小鯛	13:30～ P 初めてクロール 金子 14:10～ P リズムアクア20分 竹中 20:30～ P アクアミット 髙橋	9:30～ P アクアダンス 近澤 10:15～ S 自体重トレーニング 2Fカルチャースタジオ 戸田 12:30～ P アクアミット 髙橋 13:05～ P フォーミングバタフラ 島村	12:00～ P 初めてクロール 秦野 20:30～ P レベルアップ 島村	13:00～ P アクアパワー 土田 15:00～ P 足ヒレスイム 丸山
20	21	22	23	24	25
13:30～ P チャレンジ500 島村 15:25～ S 背筋ピン 1Fフィットネススタジオ 丸山 20:00～ P 足トレスイム 秦野	10:05～ S 快適ストレッチ 2Fカルチャースタジオ 小鯛 11:15～ P アクアダンス 近澤 12:00～ P レベルアップ 土田 14:00～ S バランスボール 1Fからだリセットエリア 小鯛	9:30～ P アクアダンス 近澤 13:30～ P フォーミングクロール 竹中 20:30～ P アクアパワー 土田	9:40～ P ウォーキング20分 河内 10:15～ S 自体重トレーニング 2Fカルチャースタジオ 戸田 12:30～ P リズムウォーキング 髙橋 20:30～ P アクアダンス 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 アクアミット 髙橋 15:00～ P チャレンジ500 秦野
27	28	29	30	31	
13:30～ P 足ヒレスイム 丸山 15:25～ S 快適ストレッチ 1Fフィットネススタジオ 大塚 20:00～ P スタートターン(平) 秦野	10:05～ S オーク体操 2Fカルチャースタジオ 井澤 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 快適ストレッチ 1Fからだリセットエリア 小鯛	13:30～ P フォーミング背泳ぎ 島村 14:10～ P ウォーキング20分 竹中 20:30～ P アクアミット 髙橋	10:15～ S ウェーブストレッチ 2Fカルチャースタジオ 青木 13:05～ P フォーミング平泳ぎ 河内 20:30～ P 初めて平泳ぎ 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	**レッスン表記** P **プールレッスン** S **ショートレッスン**