２０２６年　１１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 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～ 3(火) S 10：00～ ストレッチ 井澤 5(木) S 13：30～ ストレッチ 柳澤 6(金) S 14：00～ ストレッチ 山口 10(火) S 10：00～ ストレッチ 江守 12(木) S 13：30～ ストレッチ 井澤	13(金) S 14：00～ ストレッチ 柳澤			1 13:00～ P アクアトレーニング 戸田 15:00～ P フォーミングクロール 土田
3 13:30～ P 初めてバタフライ 河内 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	4 10:05～ S 背筋ピン 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 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	5 13:30～ P 初めてクロール 金子 14:10～ P リズムアクア20分 星野 20:30～ P アクアミット 髙橋	6 9:40～ P ウォーキング20分 河内 10:15～ S 背筋ピン 井澤 2Fカルチャースタジオ 12:30～ P リズムウォーキング 髙橋	7 12:00～ P スタートターン(バ) 星野 20:30～ P アクアダンス 土田	8 13:00～ P アクアダンス 髙橋
10 13:30～ P 足ヒレスイム 丸山 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 初めて背泳ぎ 土田	11 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 チャレンジ500 星野 14:00～ S 背筋ピン 小鯛 1Fからだリセットエリア	12 9:40～ P リズムアクア20分 近澤 14:10～ P ウォーキング20分 竹中 20:30～ P アクアダンス 髙橋	13 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 島村 13:05～ P フォーミングクロール 河内 20:30～ P 初めて背泳ぎ 竹中	14 20:30～ P 足ヒレスイム 島村	15 13:00～ P アクアパワー 土田 15:00～ P 足ヒレスイム 丸山
17 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 アクアパワー 土田	18 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 アクアトレーニング 星野 12:00～ P スタートターン(平) 河内 14:00～ S バランスボール 小鯛 1Fからだリセットエリア	19 13:30～ P フォーミング平泳ぎ 島村 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	20 9:40～ P ウォーキング20分 河内 10:15～ S 快適ストレッチ 青木 2Fカルチャースタジオ 13:05～ P 初めてクロール 金子 20:30～ P アクアダンス 竹中	21 12:00～ P フォーミング背泳ぎ 星野 20:30～ P レベルアップ 島村	22 15:00～ P 初めて平泳ぎ 土田
24 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 フォーミングバタフライ 土田	25 10:05～ S オーク体操 井澤 2Fカルチャースタジオ 11:15～ P アクアダンス 近澤 12:00～ P 初めてバタフライ 河内 14:00～ S 快適ストレッチ 小鯛 1Fからだリセットエリア	26 9:40～ P ウォーキング20分 近澤 13:30～ P フォーミング背泳ぎ 島村 20:30～ P アクアミット 髙橋	27 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 髙橋 20:30～ P 初めて平泳ぎ 竹中	28 12:00～ P スタートターン(背) 星野	29 13:00～ P アクアミット 髙橋 15:00～ P スタートターン(ク) 土田