

2024年 5月プール・ショートレッスンプログラム

火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
	10:05～S 簡単昇降運動 1Fフィットネススタジオ 井澤 11:15～P リズムウォーキング 有我 12:00～P フォーミング背泳ぎ 高川 14:00～S 快適ストレッチ 1Fからだりセットエリア 丸山	9:40～P リズムアクア20分 有我 10:00～S 快適ストレッチ 2Fカルチャースタジオ 井澤 13:30～P 足ヒレスイム 秦野 20:30～P アクアトレーニング 高橋	10:00～P ～GW～ THE アクア 高橋 10:30～S 自重トレーニング 1Fからだりセットエリア 小林 20:30～P ～GW～ スイム マスター 秦野	12:00～P ～GW～ フィン スイミング 河内 13:00～P ～GW～ THE アクア VO.2 有我	
7	8	9	10	11	12
13:30～P フォーミングクロール 星野 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 有我	10:05～S 快適ストレッチ 1Fフィットネススタジオ 小鯛 11:15～P アクアトレーニング 有我 12:00～P 足ヒレスイム 丸山 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	9:30～P アクアミット 有我 10:00～S ウェーブストレッチ 2Fカルチャースタジオ 井澤 13:30～P スタートターン(平) 奥山 14:10～P ウォーキング20分 河内 20:30～P リズムウォーキング 高橋	9:40～P ウォーキング20分 河内 10:30～S バランスボール 1Fからだりセットエリア 鈴木 12:30～P アクアトレーニング 星野 13:05～P 足ヒレスイム 秦野 20:30～P アクアパワー 西澤	12:00～P スタートターン(背) 星野 20:30～P レベルアップ 森谷	13:00～P アクアトレーニング 高橋 15:00～P フォーミング平泳ぎ 秦野
14	15	16	17	18	19
13:30～P レベルアップ 森谷 15:25～S ウェーブストレッチ 1Fフィットネススタジオ 井澤 20:00～P フォーミングクロール 奥山	10:05～S オーク体操 1Fフィットネススタジオ 丸山 12:00～P フォーミング平泳ぎ 高川 14:00～S 背筋ピン 1Fからだりセットエリア 井澤	10:00～S バランスボール 2Fカルチャースタジオ 鈴木 13:30～P フォーミングバタフライ 高川 14:10～P アクアバランス20分 有我 20:30～P アクアダンス 佐々木	9:40～P リズムアクア20分 有我 10:30～S 快適ストレッチ 1Fからだりセットエリア 飯島 12:30～P アクアダンス 高橋 13:05～P フォーミング平泳ぎ 奥山 20:30～P コンディショニング 金杉	12:00～P 初めて平泳ぎ 秦野 20:30～P フォーミングバタフライ 森谷	13:00～P アクアミット 高橋 15:00～P 足ヒレスイム 丸山
21	22	23	24	25	26
13:30～P チャレンジ500 星野 15:25～S 青竹体操 1Fフィットネススタジオ 丸山 20:00～P アクアパワー 有我	10:05～S 快適ストレッチ 1Fフィットネススタジオ 小鯛 11:15～P リズムウォーキング 有我 12:00～P スタートターン(ク) 河内 14:00～S 青竹体操 1Fからだりセットエリア 丸山	9:40～P アクアバランス20分 有我 10:00～S ウェーブストレッチ 2Fカルチャースタジオ 井澤 13:30～P フォーミングクロール 奥山 14:10～P リズムアクア20分 高橋 20:30～P スタートターン(バ) 高橋	9:30～P リズムウォーキング 有我 10:30～S 青竹体操 1Fからだりセットエリア 飯島 12:30～P アクアミット 高橋 13:05～P フォーミングバタフライ 奥山 20:30～P アクアトレーニング 星野	12:00～P チャレンジ500 秦野 20:30～P アクアトレーニング 星野	13:00～P アクアダンス 高橋 15:00～P フォーミング背泳ぎ 秦野
28	29	30	31	水曜日・木曜日の アクアプログラムが 一部、各週に 変更となります。 ご理解・ご協力を お願い致します。	
13:30～P 初めてバタフライ 河内 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 奥山	10:05～S ウェーブストレッチ 1Fフィットネススタジオ 井澤 12:00～P 初めてクロール 高川 14:00～S 背筋ピン 1Fからだりセットエリア 井澤	10:00～S 青竹体操 2Fカルチャースタジオ 鈴木 13:30～P 初めて背泳ぎ 河内 14:10～P リズムアクア20分 有我 20:30～P アクアダンス 高橋	9:40～P ウォーキング20分 河内 10:30～S 快適ストレッチ 1Fからだりセットエリア 飯島 12:30～P アクアミット 高橋 13:05～P 足ヒレスイム 秦野 20:30～P フォーミングクロール 星野		
				レッスン表記 P フールレッスン S ショートレッスン	