

2024年 6月プール・ショートレッスンプログラム

火	水	木	金	土 1	日 2
レッスン表記 P フールレッスン S ショートレッスン				12:00~P スタートターン(背) 秦野 20:30~P チャレンジ500 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
4	5	6	7	8	9
13:30~P フォーミングクロール 星野 15:25~S 青竹体操 1Fフィットネススタジオ 20:00~P アクアダンス 有我	10:05~S オーク体操 1Fフィットネススタジオ 井澤 12:00~P フォーミング平泳ぎ 河内 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 快適ストレッチ 2Fカルチャースタジオ 丸山 13:30~P フォーミングバタフライ 高川 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 自体重トレーニング 1Fからだりセットエリア 小林 12:30~P アクアトレーニング 有我 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(バ) 星野 20:30~P レベルアップ 森谷	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
11	12	13	14	15	16
13:30~P レベルアップ 河内 15:25~S 快適ストレッチ 1Fフィットネススタジオ 20:00~P アクアパワー 有我	10:05~S 青竹体操 1Fフィットネススタジオ 丸山 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 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 スタートターン(平) 奥山 14:10~P リズムアクア20分 高橋 20:30~P アクアダンス 佐々木	9:40~P アクアバランス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 アクアトレーニング 星野	13:00~P アクアミット 高橋 15:00~P 足ヒレスイム 丸山
18	19	20	21	22	23
13:30~P チャレンジ500 星野 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 快適ストレッチ 1Fフィットネススタジオ 小鯛 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 高川 14:10~P ウォーキング20分 河内 20:30~P フォーミングバタフライ 高橋	9:30~P リズムウォーキング 有我 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 アクアミット 高橋 13:05~P 足ヒレスイム 秦野 20:30~P アクアトレーニング 星野	12:00~P フォーミング背泳ぎ 奥山 20:30~P チャレンジ500 森谷	13:00~P アクアダンス 有我 15:00~P フォーミング背泳ぎ 秦野
25	26	27	28	29	30
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 簡単昇降運動 1Fフィットネススタジオ 井澤 11:15~P アクアミット 有我 12:00~P 初めてクロール 高川 14:00~S バランスボール 1Fからだりセットエリア 小山内	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 高川 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 フォーミングバタフライ 奥山 20:30~P フォーミングクロール 星野	12:00~P フォーミングバタフライ 秦野 20:30~P アクアトレーニング 星野	13:00~P リズムウォーキング 高橋 15:00~P フォーミング平泳ぎ 秦野