

2024年 8月プール・ショートレッスンプログラム

火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
		9:40~Pウォーキング20分 河内 10:00~S背筋ピン 井澤 2Fカルチャースタジオ 13:30~Pフォーミングバタフライ 奥山 14:10~Pリズムアクア20分 有我 20:30~Pアクアミット 高橋	9:40~Pリズムアクア20分 近澤 10:30~S快適ストレッチ 飯島 1Fからだりセットエリア 12:30~Pアクアトレーニング 高橋 13:05~P足ヒレスイム 秦野 20:30~Pリズムウォーキング 西澤	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 島村
6	7	8	9	10	11
13:30~Pチャレンジ500 星野 15:25~S快適ストレッチ 飯島 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ウェーブストレッチ 井澤 1Fフィットネススタジオ 11:15~Pアクアミット 有我 12:00~Pフォーミング平泳ぎ 星野 14:00~S青竹体操 飯島 1Fからだりセットエリア	9:30~Pコンディショニング 近澤 10:00~S青竹体操 井澤 2Fカルチャースタジオ 13:30~P足ヒレスイム 丸山 14:10~Pウォーキング20分 星野 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快適ストレッチ 丸山 1Fからだりセットエリア 12:30~Pアクアトレーニング 高橋 13:05~P初めて背泳ぎ 奥山 20:30~Pアクアダンス 金杉	12:00~Pスタートターン(バ) 島村 20:30~Pレベルアップ 森谷	15:00~Pフォーミング背泳ぎ 島村
13	14	15	16	17	18
13:30~P初めてバタフライ 河内 15:25~Sウェーブストレッチ 加藤 1Fフィットネススタジオ 20:00~Pフォーミングクロール 森谷	10:05~Sオーク体操 井澤 1Fフィットネススタジオ 11:30~P夏のOAKフェスティバル AQUA Ver① 近澤 14:00~S快適ストレッチ 丸山 1Fからだりセットエリア	10:00~Sバランスボール 小山内 2Fカルチャースタジオ 15:00~P夏のOAKフェスティバル SWIM Ver 高川 秦野 20:30~Pレベルアップ 秦野	10:00~P夏のOAKフェスティバル AQUA Ver② 高橋 10:30~S青竹体操 丸山 1Fからだりセットエリア 20:30~Pフォーミングバタフライ 森谷	12:00~P初めて平泳ぎ 星野 20:30~Pフォーミングクロール 奥山	休館日
20	21	22	23	24	
13:30~Pフォーミングクロール 高川 15:25~S青竹体操 飯島 1Fフィットネススタジオ 20:00~Pリズムウォーキング 有我	10:05~S快適ストレッチ 小鯛 1Fフィットネススタジオ 11:15~Pコンディショニング 近澤 12:00~P足ヒレスイム 丸山 14:00~S背筋ピン 井澤 1Fからだりセットエリア	9:40~Pアクアバランス20分 有我 10:00~S快適ストレッチ 丸山 2Fカルチャースタジオ 13:30~Pスタートターン(ク) 島村 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アクアパワー 有我 10:30~S快適ストレッチ 飯島 1Fからだりセットエリア 12:30~Pアクアダンス 高橋 13:05~P初めてクロール 高川 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 秦野 20:30~Pスタートターン(平) 星野	13:00~Pアクアダンス 高橋 15:00~P初めて背泳ぎ 島村
27	28	29	30	31	
13:30~Pレベルアップ 森谷 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フォーミング背泳ぎ 奥山	10:05~S簡単昇降運動 井澤 1Fフィットネススタジオ 11:15~Pアクアミット 近澤 12:00~P初めてクロール 高川 14:00~Sバランスボール 小山内 1Fからだりセットエリア	9:40~Pウォーキング20分 河内 10:00~Sウェーブストレッチ 加藤 2Fカルチャースタジオ 13:30~Pフォーミングクロール 奥山 20:30~P初めてバタフライ 高橋	9:30~Pアクアダンス 有我 10:30~S自体重トレーニング 小林 1Fからだりセットエリア 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初めて平泳ぎ 星野	12:00~Pフォーミング平泳ぎ 秦野 20:30~Pチャレンジ500 森谷	
					レッスン表記 <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; border: 1px solid black;">P</div> <div style="background-color: pink; color: white; padding: 5px; border: 1px solid black;">S</div> </div> フルレッスン ショートレッスン