

2024年 9月プール・ショートレッスンプログラム

火	水	木	金	土	日
					1
P フールレッスン S ショートレッスン					13:00~P アクアダンス 高橋 15:00~P 初めてバタフライ 島村
3	4	5	6	7	8
13:30~P スタートターン(背) 星野 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 フォーミングバタフライ 奥山	10:05~S 青竹体操 丸山 1Fフィットネススタジオ 11:15~P アクアダンス 近澤 12:00~P 初めて背泳ぎ 高川 14:00~S 背筋ピン 井澤 1Fからだりセットエリア	9:30~P リズムウォーキング 有我 10:00~S 背筋ピン 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 河内 20:30~P アクアダンス 高橋	10:30~S バランスボール 小山内 1Fからだりセットエリア 12:30~P アクアトレーニング 有我 13:05~P フォーミング背泳ぎ 島村 20:30~P アクアパワー 西澤	12:00~P 足ヒレスイム 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 チャレンジ500 秦野
10	11	12	13	14	15
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 アクアダンス 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 フォーミング平泳ぎ 河内 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 井澤 2Fカルチャースタジオ 13:30~P フォーミングクロール 秦野 20:30~P アクアミット 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 アクアミット 高橋 13:05~P 初めて平泳ぎ 奥山 20:30~P アクアダンス 金杉	12:00~P フォーミングクロール 高川 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
17	18	19	20	21	22
13:30~P フォーミングクロール 河内 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 フォーミング平泳ぎ 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 アクアパワー 有我 12:00~P フォーミング背泳ぎ 河内 14:00~S ウェーブストレッチ 井澤 1Fからだりセットエリア	9:30~P アクアミット 近澤 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 フォーミングバタフライ 奥山 14:10~P アクアバランス20分 有我 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 奥平 1Fからだりセットエリア 13:05~P 足ヒレスイム 秦野 20:30~P スタートターン(ク) 星野	12:00~P 初めてクロール 高川 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 スタートターン(平) 秦野
24	25	26	27	28	29
13:30~P レベルアップ 森谷 15:25~S 背筋ピン 井澤 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 オーク体操 井澤 1Fフィットネススタジオ 12:00~P 足ヒレスイム 高川 14:00~S 快適ストレッチ 丸山 1Fからだりセットエリア	9:40~P リズムアクア20分 近澤 10:00~S バランスボール 小山内 2Fカルチャースタジオ 13:30~P フォーミング平泳ぎ 島村 14:10~P ウォーキング20分 秦野 20:30~P アクアダンス 高橋	9:40~P リズムアクア20分 有我 10:30~S 青竹体操 飯島 1Fからだりセットエリア 12:30~P リズムウォーキング 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 フォーミング背泳ぎ 秦野 20:30~P スタートターン(バ) 星野	13:00~P アクアミット 有我 15:00~P フォーミング平泳ぎ 島村