

2024年 1月プール・ショートレッスンプログラム

火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
休館日	お年玉営業 10:00~20:00 レッスンはありません	9:40~P アクアバランス20分 秋山 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 フォーミング背泳ぎ 奥山 14:10~P リズムアクア20分 近澤 20:30~P リズムウォーキング 高橋	9:30~P コンディショニング 近澤 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 有我 13:05~P 初めて背泳ぎ 河内 20:30~P アクアトレーニング 星野	12:00~P チャレンジ500 奥山 20:30~P フォーミング平泳ぎ 星野 15:00~P リズムウォーキング 高橋 15:00~P 足ヒレスイム 丸山	13:00~P リズムウォーキング 高橋 15:00~P 足ヒレスイム 丸山
		9:40~P ウォーキング20分 星野 10:00~S 快適ストレッチ 飯島 2Fカルチャースタジオ 13:30~P スタートターン(平) 星野 14:10~P アクアバランス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 ウェーブストレッチ 山本 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 レベルアップ 奥山 20:30~P リズムウォーキング 有我	12:00~P 足ヒレスイム 秦野 20:30~P フォーミングクロール 星野 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	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
		9:30~P アクアミット 有我 10:00~S 簡単昇降運動 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 秦野 14:10~P ウォーキング20分 河内 20:30~P アクアダンス 佐々木	9:40~P ウォーキング20分 河内 10:30~S 青竹体操 鈴木 1Fからだりセットエリア 12:30~P アクアトレーニング 星野 13:05~P 初めてクロール 秦野 20:30~P アクアパワー 金杉	12:00~P スタートターン(背) 奥山 20:30~P アクアトレーニング 星野 10:00~S 快適ストレッチ 飯島 1Fフィットネススタジオ 13:00~P アクアミット 高橋 15:00~P 足ヒレスイム 丸山	10:00~S 快適ストレッチ 飯島 1Fフィットネススタジオ 13:00~P アクアミット 高橋 15:00~P 足ヒレスイム 丸山
		9:30~P アクアトレーニング 星野 10:00~S バランスボール 鈴木 2Fカルチャースタジオ 13:30~P フォーミングクロール 河内 14:10~P リズムアクア20分 有我 20:30~P リズムウォーキング 高橋	9:30~P アクアミット 近澤 10:30~S 快適ストレッチ 山本 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 フォーミング平泳ぎ 奥山 20:30~P アクアダンス 秋山	12:00~P フォーミングクロール 秦野 20:30~P フォーミングバタフライ 星野 13:00~P アクアダンス 高橋 15:00~P フォーミングバタフライ 秦野	13:00~P アクアダンス 高橋 15:00~P フォーミングバタフライ 秦野
13:30~P レベルアップ 秦野 15:25~S 青竹体操 井澤 1Fフィットネススタジオ 20:00~P スタートターン(バ) 奥山	10:40~S バランスボール 小鯛 2Fカルチャースタジオ 11:15~P コンディショニング 秋山 12:00~P 足ヒレスイム 丸山 14:00~S 快適ストレッチ 丸山 1Fからだりセットエリア				
13:30~P チャレンジ500 奥山 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 アクアダンス 秋山	10:40~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 有我 12:00~P スタートターン(ク) 河内 14:00~S バランスボール 加藤 1Fからだりセットエリア				
13:30~P 足ヒレスイム 丸山 15:25~S 青竹体操 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	10:40~S 簡単昇降運動 井澤 2Fカルチャースタジオ 11:15~P アクアダンス 有我 12:00~P 初めて平泳ぎ 河内 14:00~S 背筋ピン 井澤 1Fからだりセットエリア				
新年明けましておめでとうございます！ 2024年もみなさまにとって より良い一年になります様に！  				レッスン表記 P フールレッスン S ショートレッスン	