

成人コース レッスンスケジュール 2024年9月

柏津スイマーズスクール: 04-7173-0450



☆お知らせ☆  
 ・9月の休館日はありません  
 ・担当コーチが変更になる場合、  
 レッスン休講となる場合があります  
 最新情報はれんらくアプリをご覧ください  
 ・9月のレッスン予約開始日は  
 8月25日(日)10時からです

月	火	水	木	金	土	日
						1 14:10 これからスイム クロール/横倉 15:10 チャレンジスイム 平泳ぎ/小林
2	3 9:20 アクア30 大上 11:00 アクア45 坂西 12:00 これからスイム 平泳ぎ/沼田・箱山 13:00 すいすいスイム 背泳ぎ/池田 20:00 これからスイム 平泳ぎ/仁科	4 11:00 チャレンジスイム クロール/椎葉 12:00 アクア45 横倉 13:00 はじめてスイム クロール/齋藤・仁科 21:00 すいすいスイム 背泳ぎ/横倉	5 11:00 これからスイム クロール/齋藤・沼田 12:00 チャレンジスイム バタフライ/沼田 13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/内野	6 11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/池田 12:00 すいすいスイム バタフライ/小林 13:00 これからスイム 背泳ぎ/椎葉 21:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/西沢	7 15:10 すいすいスイム 背泳ぎ/西沢	8 14:10 これからスイム 背泳ぎ/横倉 15:10 チャレンジスイム バタフライ/小林
9	10 9:20 アクア30 大上 11:00 アクア45 坂西 12:00 これからスイム バタフライ/沼田・箱山 13:00 すいすいスイム クロール/池田 20:00 これからスイム バタフライ/仁科	11 11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/椎葉 12:00 アクア45 横倉 13:00 はじめてスイム 背泳ぎ/齋藤・仁科 21:00 すいすいスイム クロール/横倉	12 11:00 これからスイム 背泳ぎ/齋藤・沼田 12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/沼田 13:00 すいすいスイム バタフライ/内野	13 11:00 チャレンジスイム バタフライ/池田 12:00 すいすいスイム 背泳ぎ/小林 13:00 これからスイム 平泳ぎ/椎葉 21:00 チャレンジスイム クロール/西沢	14 15:10 すいすいスイム クロール/西沢	15 14:10 これからスイム 平泳ぎ/横倉 15:10 チャレンジスイム 背泳ぎ/小林
16	17 9:20 アクア30 大上 11:00 アクア45 休講 12:00 これからスイム クロール/沼田・箱山 13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/池田 20:00 これからスイム 休講	18 11:00 チャレンジスイム バタフライ/椎葉 12:00 アクア45 横倉 13:00 はじめてスイム クロール/齋藤・仁科 21:00 すいすいスイム 平泳ぎ/横倉	19 11:00 これからスイム 平泳ぎ/齋藤・沼田 12:00 チャレンジスイム クロール/沼田 13:00 すいすいスイム 背泳ぎ/内野	20 11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/池田 12:00 すいすいスイム クロール/小林 13:00 これからスイム バタフライ/椎葉 21:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/西沢	21 15:10 すいすいスイム 平泳ぎ/西沢	22 14:10 これからスイム バタフライ/横倉 15:10 チャレンジスイム クロール/小林
23	24 9:20 アクア30 大上 11:00 アクア45 坂西 12:00 これからスイム 背泳ぎ/沼田・箱山 13:00 すいすいスイム バタフライ/池田 20:00 これからスイム 休講	25 11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/椎葉 12:00 アクア45 横倉 13:00 はじめてスイム 背泳ぎ/齋藤・仁科 21:00 すいすいスイム バタフライ/横倉	26 11:00 これからスイム バタフライ/齋藤・沼田 12:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/沼田 13:00 すいすいスイム クロール/内野	27 11:00 チャレンジスイム クロール/池田 12:00 すいすいスイム 平泳ぎ/小林 13:00 これからスイム クロール/椎葉 21:00 チャレンジスイム バタフライ/西沢	28 15:10 すいすいスイム バタフライ/西沢	29 14:10 これからスイム クロール/横倉 15:10 チャレンジスイム 平泳ぎ/小林
30						
11:00 アクア45 坂西	はじめてスイム(50分)	まずは水に入るところからスタート(浮くことや呼吸の仕方など) はじめてクロール・背泳ぎを習う方向けです				
12:00 これからスイム 平泳ぎ/沼田・箱山	これからスイム(50分) すいすいスイム(50分)	ここから泳ぎを覚えよう(4泳法) もっと上手に楽に泳ぎたい(4泳法)				
13:00 すいすいスイム 背泳ぎ/池田	チャレンジスイム(50分) アクア30(30分)	4泳法を中心に技術・体力をアップさせたい ストレッチを中心に関節の可動域を広げ障害を予防しよう				
20:00 これからスイム 平泳ぎ/仁科	アクア45(45分) パーソナルレッスン(30分)	エアロビクスを水中で!水の抵抗を利用して運動します 周りを気にせずマンツーマンで希望通りに行きます(別途3300円)				