

成人コース レッスンスケジュール 2024年10月

柏津スイマースポーツスクール: 04-7173-0450

月	火	水	木	金	土	日
	1 9:20 アクア30 大上	2	3	4	5	6 14:10 これからスイム クロール/横倉
	11:00 すいすいスイム クロール/沼田	11:00 チャレンジスイム クロール/椎葉	11:00 これからスイム クロール/齋藤・沼田	11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/池田	15:10 すいすいスイム 背泳ぎ/西沢	15:10 チャレンジスイム 平泳ぎ/小林
	12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/西沢	12:00 アクア45 横倉	12:00 チャレンジスイム バタフライ/沼田	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 バタフライ/小林	13:00 はじめてスイム クロール/齋藤・仁科	13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/内野	13:00 これからスイム 背泳ぎ/椎葉		
		21:00 すいすいスイム 背泳ぎ/横倉		21:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/西沢		
	7	8	9	10	11	12
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム 背泳ぎ/横倉
11:00 アクア45 坂西	11:00 すいすいスイム 平泳ぎ/沼田	11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/椎葉	11:00 これからスイム 背泳ぎ/齋藤・沼田	11:00 チャレンジスイム バタフライ/池田	15:10 すいすいスイム クロール/西沢	15:10 チャレンジスイム バタフライ/小林
12:00 これからスイム バタフライ/沼田・箱山	12:00 チャレンジスイム クロール/西沢	12:00 アクア45 横倉	12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/沼田	12:00 すいすいスイム 背泳ぎ/小林		
13:00 すいすいスイム クロール/池田	13:00 これからスイム クロール/小林	13:00 はじめてスイム 背泳ぎ/齋藤・仁科	13:00 すいすいスイム バタフライ/内野	13:00 これからスイム 平泳ぎ/椎葉		
20:00 これからスイム バタフライ/仁科		21:00 すいすいスイム クロール/横倉		21:00 チャレンジスイム クロール/西沢		
14	15	16	17	18	19	20
祝日営業日	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム 平泳ぎ/横倉
11:00 これからスイム クロール/仁科	11:00 すいすいスイム バタフライ/沼田	11:00 チャレンジスイム バタフライ/椎葉	11:00 これからスイム 平泳ぎ/齋藤・沼田	11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/池田	15:10 すいすいスイム 平泳ぎ/西沢	15:10 チャレンジスイム 背泳ぎ/小林
12:00 チャレンジスイム バタフライ/仁科	12:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/西沢	12:00 アクア45 横倉	12:00 チャレンジスイム クロール/沼田	12:00 すいすいスイム クロール/小林		
	13:00 これからスイム 背泳ぎ/小林	13:00 はじめてスイム クロール/齋藤・仁科	13:00 すいすいスイム 背泳ぎ/内野	13:00 これからスイム バタフライ/椎葉		
		21:00 すいすいスイム 平泳ぎ/横倉		21:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/西沢		
21	22	23	24	25	26	27
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム バタフライ/横倉
11:00 アクア45 坂西	11:00 すいすいスイム 背泳ぎ/沼田	11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/椎葉	11:00 これからスイム バタフライ/齋藤・沼田	11:00 チャレンジスイム クロール/西沢	15:10 すいすいスイム バタフライ/西沢	15:10 チャレンジスイム クロール/小林
12:00 これからスイム 背泳ぎ/沼田・箱山	12:00 チャレンジスイム バタフライ/西沢	12:00 アクア45 横倉	12:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/沼田	12:00 すいすいスイム 平泳ぎ/小林		
13:00 すいすいスイム バタフライ/仁科	13:00 これからスイム 平泳ぎ/小林	13:00 はじめてスイム 背泳ぎ/齋藤・仁科	13:00 すいすいスイム クロール/内野	13:00 これからスイム クロール/椎葉		
20:00 これからスイム 背泳ぎ/仁科		21:00 すいすいスイム バタフライ/横倉		21:00 チャレンジスイム バタフライ/西沢		
28	29	30	31	<p style="text-align: center;">☆お知らせ☆</p> <p style="text-align: center;">・10月の休館日はありません</p> <p style="text-align: center;">・担当コーチが変更になる場合、</p> <p style="text-align: center;">レッスン休講となる場合があります</p> <p style="text-align: center;">最新情報はれんらくアプリを</p> <p style="text-align: center;">ご覧下さい</p> <p style="text-align: center;">・10月のレッスン予約開始日は</p> <p style="text-align: center;">9月24日(火)10時からです</p>		
	9:20 アクア30 大上					
11:00 アクア45 坂西	11:00 すいすいスイム クロール/小林	11:00 チャレンジスイム クロール/椎葉	11:00 これからスイム クロール/小林			
12:00 これからスイム 平泳ぎ/沼田・箱山	12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/小林	12:00 アクア45 椎葉	12:00 チャレンジスイム バタフライ/横倉			
13:00 すいすいスイム 背泳ぎ/池田	13:00 これからスイム バタフライ/横倉	13:00 はじめてスイム クロール/齋藤・仁科	13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/横倉			
20:00 これからスイム 平泳ぎ/仁科		21:00 すいすいスイム 背泳ぎ/中西・根本				
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)					
これからスイム(50分)	はじめてクロール・背泳ぎを習う方向けです					
すいすいスイム(50分)	ここから泳ぎを覚えよう(4泳法)					
チャレンジスイム(50分)	もっと上手に楽に泳ぎたい(4泳法)					
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					
アクア45(45分)	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					
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います(別途3300円)					

※10月～ 祝日営業日は通常営業日とは異なるレッスンのレベル、種目になります。ご確認くださいませようお願い致します。