

成人コース レッスンスケジュール 2025年1月

柏洋スイマース柏スクール: 04-7173-0450

月	火	水	木	金	土	日
<p>☆お知らせ☆ ・1月の休館日は 1日(水)、2日(木)です ・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 ・1月のレッスン予約開始日は 12月25日(水)10時からです</p>		1	2	3	4	5
		休館日	休館日	年末年始 特別営業日	15:10 すいすいスイム 背泳ぎ/西沢	14:10 これからスイム クロール/横倉・田口 15:10 チャレンジスイム 平泳ぎ/中村
				10:00-15:00		
				レッスンはございません。		
6	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・田口
11:00 アクア45 坂西 12:00 これからスイム バタフライ/沼田 13:00 すいすいスイム クロール/中村 20:00 これからスイム バタフライ/仁科	11:00 すいすいスイム 平泳ぎ/沼田 12:00 チャレンジスイム クロール/西沢 13:00 これからスイム クロール/小林	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/斎藤 21:00 すいすいスイム クロール/横倉	11:00 これからスイム 背泳ぎ/斎藤 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	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・田口 13:00 これからスイム 平泳ぎ/中村 21:00 チャレンジスイム クロール/西沢	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/中村
13	14	15	16	17	18	19
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・田口
11:00 これからスイム 平泳ぎ/沼田 12:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/中村	11:00 すいすいスイム バタフライ/沼田 12:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/西沢 13:00 これからスイム 背泳ぎ/小林	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/斎藤 21:00 すいすいスイム 平泳ぎ/横倉	11:00 これからスイム 平泳ぎ/斎藤 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	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・田口 13:00 これからスイム バタフライ/中村 21:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/西沢	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/中村
20	21	22	23	24	25	26
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム バタフライ/横倉・田口
11:00 アクア45 坂西 12:00 これからスイム 背泳ぎ/沼田 13:00 すいすいスイム バタフライ/中村 20:00 これからスイム 背泳ぎ/仁科	11:00 すいすいスイム 背泳ぎ/沼田 12:00 チャレンジスイム バタフライ/西沢 13:00 これからスイム 平泳ぎ/小林	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/斎藤 21:00 すいすいスイム バタフライ/横倉	11:00 これからスイム バタフライ/斎藤 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	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・田口 13:00 これからスイム クロール/中村 21:00 チャレンジスイム バタフライ/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/中村
27	28	29	30	31		
	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 13:00 すいすいスイム 背泳ぎ/中村 20:00 これからスイム 平泳ぎ/中村	11:00 すいすいスイム クロール/沼田 12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/西沢 13:00 これからスイム バタフライ/小林	11:00 チャレンジスイム クロール/沼田 12:00 アクア45 横倉 13:00 はじめてスイム クロール/斎藤 21:00 すいすいスイム 背泳ぎ/横倉	11:00 これからスイム クロール/斎藤 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	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・田口 13:00 これからスイム 背泳ぎ/中村 21:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/西沢		
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					
これからスイム(50分)	ここから泳ぎを覚えよう(4泳法)					
すいすいスイム(50分)	もっと上手に楽に泳ぎたい(4泳法)					
チャレンジスイム(50分)	4泳法を中心に技術・体力をアップさせたい					
アクア30(30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					
アクア45(45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					
パーソナルレッスン(30分)	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)					

12/31~1/2は休館日となります。12/29・30・1/3は年末年始特別営業スケジュールです。