



# 成人コース レッスンスケジュール 2025年3月

柏洋スイマーズ柏スクール  
04-7173-0450

月	火	水	木	金	土	日
 <p style="text-align: center;">☆お知らせ☆                      ・3月の休館日は1日(土)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                      ・3月のレッスン予約開始日は                      2月22日(土)10時からです</p> 					1	2
					休館日	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/中村

3	4 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 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/中村	5 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 21:00 すいすいスイム クロール/横倉	6 11:00 これからスイム 背泳ぎ/齋藤 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	7 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/田口・小林 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	8 15:10 すいすいスイム クロール/西沢	9 14:10 これからスイム 背泳ぎ/田口・横倉 15:10 チャレンジスイム バタフライ/中村
10	11 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 クロール/沼田 13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/中村 20:00 これからスイム クロール/仁科	12 11:00 チャレンジスイム バタフライ/沼田 12:00 アクア45 横倉 13:00 はじめてスイム クロール/齋藤 21:00 すいすいスイム 平泳ぎ/横倉	13 11:00 これからスイム 平泳ぎ/齋藤 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	14 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/田口・小林 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 15:10 すいすいスイム 平泳ぎ/西沢	16 14:10 これからスイム 平泳ぎ/田口・横倉 15:10 チャレンジスイム 背泳ぎ/中村
17	18 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 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	19 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 21:00 すいすいスイム バタフライ/横倉	20 祝日営業日	21 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/田口・小林 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	22 15:10 すいすいスイム バタフライ/西沢	23 14:10 これからスイム バタフライ/田口・横倉 15:10 チャレンジスイム クロール/中村
24	25 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/仁科	26 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 21:00 すいすいスイム 背泳ぎ/横倉	27 11:00 これからスイム クロール/齋藤 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/小林	28 11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/西沢 12:00 すいすいスイム バタフライ/田口・小林 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	29 15:10 すいすいスイム 背泳ぎ/西沢	30 14:10 これからスイム クロール/田口・横倉 15:10 チャレンジスイム 平泳ぎ/中村
31	  					

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)