

成人コース レッスンスケジュール 2025年5月

柏洋スイマーズ柏スクール
04-7173-0450

月	火	水	木	金	土	日
 <p>☆お知らせ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5月の休館日は31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 <p>最新情報はれんらくアプリをご覧ください</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5月のレッスン予約開始日は4月24日(木)10時からです 			1	2	3	4
					祝日営業日	祝日営業日
			11:00 これからスイム 背泳ぎ/齋藤	11:00 チャレンジスイム バタフライ/池田	レッスンはございません。	レッスンはございません。
			12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/椎葉・平田	12:00 すいすいスイム 背泳ぎ/小林		
			13:00 すいすいスイム バタフライ/仁科・福島	13:00 これからスイム 平泳ぎ/西沢・福島		
			20:45 (週替わり)すいすいスイム (背泳ぎ)/中村			
5	6	7	8	9	10	11
祝日営業日	祝日営業日					14:10 これからスイム 平泳ぎ/中村
レッスンはございません。	レッスンはございません。	11:00 チャレンジスイム バタフライ/沼田	11:00 これからスイム 平泳ぎ/齋藤	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/横倉・平田	15:10 チャレンジスイム 背泳ぎ/横倉
		12:00 アクア45 横倉・田口	12:00 チャレンジスイム クロール/沼田・平田	12:00 すいすいスイム クロール/小林		
		13:00 はじめてスイム クロール/齋藤	13:00 すいすいスイム 背泳ぎ/仁科・福島	13:00 これからスイム バタフライ/西沢・福島		
		20:45 (週替わり)これからスイム (クロール)/西沢		20:45 (週替わり)チャレンジスイム (バタフライ)/中村		
12	13	14	15	16	17	18
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム バタフライ/中村
11:00 アクア45 椎葉・福島	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/沼田	11:00 これからスイム バタフライ/齋藤	11:00 チャレンジスイム クロール/池田	15:10 すいすいスイム バタフライ/横倉・平田	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	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・田口	12:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/椎葉・平田	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/田口・内野	13:00 これからスイム 平泳ぎ/小林・平田	13:00 はじめてスイム 背泳ぎ/齋藤	13:00 すいすいスイム クロール/仁科・福島	13:00 これからスイム クロール/西沢・福島		
		20:45 (週替わり)すいすいスイム (クロール)/西沢		20:45 (週替わり)これからスイム (背泳ぎ)/中村		
19	20	21	22	23	24	25
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム クロール/中村
11:00 アクア45 沼田・福島	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/沼田	11:00 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/小林	15:10 すいすいスイム 背泳ぎ/横倉	15:10 チャレンジスイム 平泳ぎ/横倉
12:00 これからスイム 平泳ぎ/沼田	12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/西沢	12:00 アクア45 横倉・田口	12:00 チャレンジスイム バタフライ/椎葉・平田	12:00 すいすいスイム バタフライ/小林		
13:00 すいすいスイム 背泳ぎ/田口・内野	13:00 これからスイム バタフライ/小林・平田	13:00 はじめてスイム クロール/齋藤	13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/仁科・福島	13:00 これからスイム 背泳ぎ/西沢・福島		
		20:45 (週替わり)チャレンジスイム (背泳ぎ)/西沢		20:45 (週替わり)すいすいスイム (平泳ぎ)/中村		
26	27	28	29	30	31	
	9:20 アクア30 大上					<p>休館日</p> 
11:00 アクア45 椎葉・福島	11:00 すいすいスイム 平泳ぎ/小林	11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/沼田	11:00 これからスイム 背泳ぎ/齋藤	11:00 チャレンジスイム バタフライ/沼田		
12:00 これからスイム バタフライ/沼田	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/小林・平田	12:00 すいすいスイム 背泳ぎ/沼田		
13:00 すいすいスイム クロール/田口・内野	13:00 これからスイム クロール/小林・平田	13:00 はじめてスイム 背泳ぎ/齋藤	13:00 すいすいスイム バタフライ/田口・内野	13:00 これからスイム 平泳ぎ/西沢・福島		
		20:45 (週替わり)これからスイム (バタフライ)/西沢		20:45 (週替わり)チャレンジスイム (クロール)/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)					
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きます(別途3300円)					