

# 成人コース レッスンスケジュール 2025年8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"> <li>・8月の休館日は8日(金)です</li> <li>・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</li> <li>最新情報はれんらくアプリをご覧ください</li> <li>・8月のレッスン予約開始日は7月25日(金)10時からです</li> </ul>			1	2	3	
				14:10 これからスイム クロール/仁科		15:10 チャレンジスイム 背泳ぎ/横倉	
				11:00 チャレンジスイム バタフライ/沼田	15:10 すいすいスイム 平泳ぎ/平田		
				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/池田			
				20:50 (週替わり)チャレンジスイム (クロール)/根本			
4	5	6	7	<p style="text-align: center;"><b>休館日</b></p>	8	9	
	9:20 アクア30 大上					10	14:10 これからスイム 背泳ぎ/仁科
11:00 アクア45 沼田	11:00 すいすいスイム 背泳ぎ/仁科	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 バタフライ/齋藤			15:10 すいすいスイム バタフライ/平田	15:10 チャレンジスイム 平泳ぎ/中西
12:00 これからスイム 背泳ぎ/平田	12:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/小林	12:00 アクア45 横倉	12:00 チャレンジスイム バタフライ/小林				
13:00 すいすいスイム バタフライ/横倉	13:00 これからスイム 平泳ぎ/池田	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/横倉				
	20:50 (週替わり)すいすいスイム (バタフライ)/平田						
11	12	13	14	15	16	17	
<p>祝日のため レッスンは ございません</p>	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム 平泳ぎ/仁科	
	11:00 すいすいスイム クロール/仁科	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 クロール/齋藤	11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/沼田	15:10 すいすいスイム 背泳ぎ/平田	15:10 チャレンジスイム クロール/横倉	
	12:00 チャレンジスイム クロール/小林	12:00 アクア45 横倉	12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/小林	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/池田	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/椎葉	13:00 これからスイム 背泳ぎ/椎葉			
	20:50 (週替わり)チャレンジスイム (平泳ぎ)/平田			20:50 (週替わり)すいすいスイム (背泳ぎ)/根本			
18	19	20	21	22	23	24	
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム バタフライ/仁科	
11:00 アクア45 沼田	11:00 すいすいスイム 平泳ぎ/仁科	11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/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 クロール/沼田	15:10 すいすいスイム クロール/平田	15:10 チャレンジスイム バタフライ/横倉	
12:00 これからスイム バタフライ/平田	12:00 チャレンジスイム バタフライ/小林	12:00 アクア45 横倉	12:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/小林	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/横倉	13:00 これからスイム クロール/池田	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/椎葉	13:00 これからスイム 平泳ぎ/椎葉			
	20:50 (週替わり)これからスイム (背泳ぎ)/平田			20:50 (週替わり)チャレンジスイム (バタフライ)/根本			
25	26	27	28	29	30	31	
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム クロール/仁科	
11:00 アクア45 沼田	11:00 すいすいスイム バタフライ/仁科	11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/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 バタフライ/沼田	15:10 すいすいスイム 平泳ぎ/平田	15:10 チャレンジスイム 背泳ぎ/平田	
12:00 これからスイム クロール/平田	12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/小林	12:00 アクア45 横倉	12:00 チャレンジスイム クロール/小林	12:00 すいすいスイム クロール/小林			
13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/横倉	13:00 これからスイム 背泳ぎ/池田	13:00 はじめてスイム クロール/齋藤	13:00 すいすいスイム 背泳ぎ/椎葉	13:00 これからスイム バタフライ/椎葉			
	20:50 (週替わり)すいすいスイム (クロール)/平田			20:50 (週替わり)これからスイム (平泳ぎ)/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) 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)						