

# 成人コース レッスンスケジュール 2025年9月

柏洋スイマーズ柏スクール  
04-7173-0450

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	9:20 アクア30 大上					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	11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/沼田	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/横倉
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	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/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/椎葉	13:00 これからスイム クロール/椎葉		
	20:50 (週替わり)チャレンジスイム (背泳ぎ)/平田			20:50 (週替わり)すいすいスイム (平泳ぎ)/根本		
8	9	10	11	12	13	14
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム 平泳ぎ/仁科
11:00 アクア45 沼田	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 これからスイム 平泳ぎ/平田	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 すいすいスイム 背泳ぎ/横倉	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)これからスイム (バタフライ)/平田			20:50 (週替わり)チャレンジスイム (クロール)/根本		
15	16	17	18	19	20	21
<b>祝日のため レッスンは ございません</b>	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 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 平泳ぎ/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 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 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 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 (背泳ぎ)/根本		
22	23	24	25	26	27	28
	<b>祝日のため レッスンは ございません</b>					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 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	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 バタフライ/平田		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 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 平泳ぎ/椎葉		
				20:50 (週替わり)すいすいスイム (バタフライ)/根本		
29	30	 <p style="text-align: center;">☆お知らせ☆</p> <p style="text-align: center;">・9月の休講日は15日(月)・23日(火)です</p> <p style="text-align: center;">・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> <p style="text-align: center;">最新情報はれんらくアプリをご覧ください</p> <p style="text-align: center;">・9月のレッスン予約開始日は 8月25日(月)10時からです</p> 				
	9:20 アクア30 大上					
11:00 アクア45 休講	11:00 すいすいスイム バタフライ/仁科					
12:00 これからスイム クロール/沼田	12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/仁科					
13:00 すいすいスイム クロール/平田	13:00 これからスイム 背泳ぎ/沼田					
	20:50 (週替わり)これからスイム (平泳ぎ)/平田					
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います(別途3300円)					