

| 成人コース レッスンスケジュール                                                                  |                                                        |                               |                               | 2025年10月                      |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       | 柏洋スイマーズ柏スクール<br>04-7173-0450 |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|--|
| 月                                                                                 | 火                                                      | 水                             | 木                             | 金                             | 土                                                                                                                                                                                    | 日                                                                                     |                              |  |  |
|                                                                                   |                                                        | 1                             | 2                             | 3                             | 4                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                     |                              |  |  |
|  |                                                        |                               |                               |                               |                                                                                                                                                                                      | 14:10<br>これからスイム<br>背泳ぎ/仁科                                                            |                              |  |  |
|                                                                                   |                                                        | 11:00<br>チャレンジスイム<br>クロール/沼田  | 11:00<br>これからスイム<br>クロール/齋藤   | 11:00<br>チャレンジスイム<br>平泳ぎ/椎葉   | 15:10<br>すいすいスイム<br>バタフライ/平田                                                                                                                                                         | 15:10<br>チャレンジスイム<br>クロール/横倉                                                          |                              |  |  |
|                                                                                   |                                                        | 12:00<br>アクア4 5<br>横倉         | 12:00<br>チャレンジスイム<br>バタフライ/椎葉 | 12:00<br>すいすいスイム<br>平泳ぎ/小林    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                              |  |  |
|                                                                                   |                                                        | 13:00<br>はじめてスイム<br>背泳ぎ/齋藤    | 13:00<br>すいすいスイム<br>クロール/横倉   | 13:00<br>これからスイム<br>バタフライ/池田  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                              |  |  |
| 6                                                                                 | 7                                                      | 8                             | 9                             | 10                            | 11                                                                                                                                                                                   | 12                                                                                    |                              |  |  |
|                                                                                   | 9:20<br>アクア3 0<br>大上                                   |                               |                               |                               |                                                                                                                                                                                      | 14:10<br>これからスイム<br>平泳ぎ/仁科                                                            |                              |  |  |
| 11:00<br>アクア4 5<br>沼田                                                             | 11:00<br>すいすいスイム<br>クロール/仁科                            | 11:00<br>チャレンジスイム<br>平泳ぎ/沼田   | 11:00<br>これからスイム<br>バタフライ/齋藤  | 11:00<br>チャレンジスイム<br>クロール/池田  | 15:10<br>すいすいスイム<br>背泳ぎ/平田                                                                                                                                                           | 15:10<br>チャレンジスイム<br>バタフライ/横倉                                                         |                              |  |  |
| 12:00<br>これからスイム<br>平泳ぎ/平田                                                        | 12:00<br>チャレンジスイム<br>バタフライ/小林                          | 12:00<br>アクア4 5<br>横倉         | 12:00<br>チャレンジスイム<br>背泳ぎ/椎葉   | 12:00<br>すいすいスイム<br>バタフライ/小林  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                              |  |  |
| 13:00<br>すいすいスイム<br>背泳ぎ/横倉                                                        | 13:00<br>これからスイム<br>クロール/池田                            | 13:00<br>はじめてスイム<br>クロール/齋藤   | 13:00<br>すいすいスイム<br>平泳ぎ/横倉    | 13:00<br>これからスイム<br>背泳ぎ/椎葉    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                              |  |  |
| 13                                                                                | 14                                                     | 15                            | 16                            | 17                            | 18                                                                                                                                                                                   | 19                                                                                    |                              |  |  |
| <b>祝日のため<br/>レッスンは<br/>ございません</b>                                                 | 9:20<br>アクア3 0<br>大上                                   |                               |                               |                               |                                                                                                                                                                                      | 14:10<br>これからスイム<br>クロール/仁科                                                           |                              |  |  |
|                                                                                   | 11:00<br>すいすいスイム<br>平泳ぎ/仁科                             | 11:00<br>チャレンジスイム<br>背泳ぎ/沼田   | 11:00<br>これからスイム<br>背泳ぎ/齋藤    | 11:00<br>チャレンジスイム<br>バタフライ/池田 | 15:10<br>すいすいスイム<br>クロール/平田                                                                                                                                                          | 15:10<br>チャレンジスイム<br>背泳ぎ/横倉                                                           |                              |  |  |
|                                                                                   | 12:00<br>チャレンジスイム<br>平泳ぎ/小林                            | 12:00<br>アクア4 5<br>横倉         | 12:00<br>チャレンジスイム<br>クロール/椎葉  | 12:00<br>すいすいスイム<br>背泳ぎ/小林    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                              |  |  |
|                                                                                   | 13:00<br>これからスイム<br>バタフライ/池田                           | 13:00<br>はじめてスイム<br>背泳ぎ/齋藤    | 13:00<br>すいすいスイム<br>バタフライ/横倉  | 13:00<br>これからスイム<br>平泳ぎ/椎葉    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                              |  |  |
| 20                                                                                | 21                                                     | 22                            | 23                            | 24                            | 25                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                    |                              |  |  |
|                                                                                   | 9:20<br>アクア3 0<br>大上                                   |                               |                               |                               |                                                                                                                                                                                      | 14:10<br>これからスイム<br>バタフライ/仁科                                                          |                              |  |  |
| 11:00<br>アクア4 5<br>沼田                                                             | 11:00<br>すいすいスイム<br>バタフライ/小林                           | 11:00<br>チャレンジスイム<br>バタフライ/沼田 | 11:00<br>これからスイム<br>平泳ぎ/齋藤    | 11:00<br>チャレンジスイム<br>背泳ぎ/池田   | 15:10<br>すいすいスイム<br>平泳ぎ/平田                                                                                                                                                           | 15:10<br>チャレンジスイム<br>平泳ぎ/横倉                                                           |                              |  |  |
| 12:00<br>これからスイム<br>バタフライ/平田                                                      | 12:00<br>チャレンジスイム<br>クロール/小林                           | 12:00<br>アクア4 5<br>横倉         | 12:00<br>チャレンジスイム<br>平泳ぎ/椎葉   | 12:00<br>すいすいスイム<br>クロール/小林   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                              |  |  |
| 13:00<br>すいすいスイム<br>平泳ぎ/横倉                                                        | 13:00<br>これからスイム<br>背泳ぎ/池田                             | 13:00<br>はじめてスイム<br>クロール/齋藤   | 13:00<br>すいすいスイム<br>背泳ぎ/横倉    | 13:00<br>これからスイム<br>クロール/椎葉   |                                                                                                                                                                                      |  |                              |  |  |
| 27                                                                                | 28                                                     | 29                            | 30                            | 31                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                              |  |  |
|                                                                                   | 9:20<br>アクア3 0<br>大上                                   |                               |                               |                               | <b>☆お知らせ☆</b><br>・10月の休講日は13日(月)です<br>・担当コーチが変更になる場合レッスンは<br>休講となる場合があります<br>最新情報はれんらくアプリをご覧ください<br>・10月のレッスン予約開始日は<br>9月24日(水)10時からです<br><br><b>※10月より夜のレッスンはございません<br/>ご了承ください</b> |                                                                                       |                              |  |  |
| 11:00<br>アクア4 5<br>沼田                                                             | 11:00<br>すいすいスイム<br>背泳ぎ/仁科                             | 11:00<br>チャレンジスイム<br>クロール/沼田  | 11:00<br>これからスイム<br>クロール/齋藤   | 11:00<br>チャレンジスイム<br>平泳ぎ/沼田   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                              |  |  |
| 12:00<br>これからスイム<br>背泳ぎ/平田                                                        | 12:00<br>チャレンジスイム<br>背泳ぎ/小林                            | 12:00<br>アクア4 5<br>休講         | 12:00<br>チャレンジスイム<br>バタフライ/椎葉 | 12:00<br>すいすいスイム<br>平泳ぎ/沼田    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                              |  |  |
| 13:00<br>すいすいスイム<br>バタフライ/横倉                                                      | 13:00<br>これからスイム<br>平泳ぎ/池田                             | 13:00<br>はじめてスイム<br>背泳ぎ/齋藤    | 13:00<br>すいすいスイム<br>クロール/椎葉   | 13:00<br>これからスイム<br>バタフライ/仁科  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                              |  |  |
| 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)<br>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)                       |                               |                               |                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                              |  |  |