

成人コース レッスンスケジュール 2025年11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
☆お知らせ☆ ・11月の休講日は3日(月)・23日(日)・24日(月) 休館日は30日(日)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 ・11月のレッスン予約開始日は 10月25日(土) 10時からです						14:10 これからスイム クロール/仁科
					15:10 すいすいスイム バタフライ/沼田	15:10 チャレンジスイム 背泳ぎ/横倉
3	4	5	6	7	8	9
祝日のため レッスンは ございません	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム 背泳ぎ/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 平泳ぎ/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/椎葉	15:10 すいすいスイム 背泳ぎ/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/池田	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 クロール/正田	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/正田	13:00 これからスイム 平泳ぎ/沼田		
10	11	12	13	14	15	16
	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 背泳ぎ/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 クロール/齋藤	11:00 チャレンジスイム バタフライ/椎葉	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 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 平泳ぎ/池田	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 平泳ぎ/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 バタフライ/正田	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/正田	13:00 これからスイム 背泳ぎ/沼田		
17	18	19	20	21	22	23
	9:20 アクア30 大上					祝日のため レッスンは ございません
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 バタフライ/仁科	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/椎葉	15:10 すいすいスイム 平泳ぎ/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 クロール/池田	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 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/正田	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/正田	13:00 これからスイム バタフライ/沼田		
24	25	26	27	28	29	30
祝日のため レッスンは ございません	9:20 アクア30 大上					休館日
	11:00 すいすいスイム 平泳ぎ/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 背泳ぎ/齋藤	11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/椎葉	15:10 すいすいスイム バタフライ/平田	
	12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/池田	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 背泳ぎ/小林		
	13:00 これからスイム 平泳ぎ/正田	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/正田	13:00 これからスイム クロール/沼田		
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)					