

成人コース レッスンスケジュール				2025年12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 バタフライ/仁科		
11:00 水中ウォーキング 沼田	11:00 すいすいスイム クロール/平田	11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/沼田	11:00 これからスイム 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 平泳ぎ/中西(小林)		
12:00 これからスイム 背泳ぎ/平田	12:00 チャレンジスイム バタフライ/池田	12:00 水中ウォーキング 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 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				
8	9	10	11	12	13	14		
	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 水中ウォーキング 沼田	11:00 すいすいスイム 背泳ぎ/平田	11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/沼田	11:00 これからスイム 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 背泳ぎ/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 水中ウォーキング 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				
15	16	17	18	19	20	21		
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム 背泳ぎ/仁科		
11:00 水中ウォーキング 沼田	11:00 すいすいスイム 平泳ぎ/平田	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/椎葉	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 バタフライ/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 水中ウォーキング 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 バタフライ/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 クロール/正田	13:00 これからスイム バタフライ/沼田				
22	23	24	25	26	27	28		
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム 平泳ぎ/仁科		
11:00 水中ウォーキング 沼田	11:00 すいすいスイム バタフライ/中西(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 背泳ぎ/齋藤	11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/中西(横倉)	15:10 すいすいスイム 平泳ぎ/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 バタフライ/平田	12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/池田	12:00 水中ウォーキング 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 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 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 背泳ぎ/正田	13:00 これからスイム クロール/沼田				
29	30	31	2026年 1/1	1/2	1/3			
年末年始 特別営業日	年末年始 特別営業日	休館日	休館日	休館日	年末年始 特別営業日			
10:00-15:00	10:00-15:00				10:00-15:00			
レッスンはございませ ん。	レッスンはございませ ん。				レッスンはございませ ん。			
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							
水中ウォーキング(40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)							