

成人コース レッスンスケジュール 2026年1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 |
| <p>☆お知らせ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> 1月の休講日は12日(月)、 休館日は1日(木)、2日(金)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下さい 1月のレッスン予約開始日は 12月25日(木)10時からです | | | 休館日 | 休館日 | 年末年始 特別営業日 | 14:10 これからスイム バタフライ/仁科 15:10 チャレンジスイム 背泳ぎ/横倉 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | 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 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 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 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 | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 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 平泳ぎ/仁科 |
| | 11:00 すいすいスイム 背泳ぎ/沼田 | 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 背泳ぎ/平田 | 15:10 チャレンジスイム 平泳ぎ/横倉 |
| | 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 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 | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | 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/沼田 | 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 クロール/横倉 |
| 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 クロール/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 背泳ぎ/正田 | 13:00 これからスイム バタフライ/沼田 | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | 9:20 アクア30 大上 | | | | | |
| 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/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/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 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 背泳ぎ/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 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) | <p>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</p> | | | | | |
| これからスイム(50分) | <p>ここから泳ぎを覚えよう(4泳法)</p> | | | | | |
| すいすいスイム(50分) | <p>もっと上手に楽に泳ぎたい(4泳法)</p> | | | | | |
| チャレンジスイム(50分) | <p>4泳法を中心に技術・体力をアップさせたい</p> | | | | | |
| アクア30(30分) | <p>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</p> | | | | | |
| 水中ウォーキング(40分) | <p>エアロビクスを水中で! 水の抵抗を利用して運動します</p> | | | | | |
| パーソナルレッスン(30分) | <p>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)</p> | | | | | |