

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		
<div>☆お知らせ☆</div> <div>・ 1月の休講日は12日(月)、 休館日は1日(木)、2日(金)です</div> <div>・ 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</div> <div>最新情報はれんらくアプリをご覧ください</div> <div>・ 1月のレッスン予約開始日は 12月25日(木)10時からです</div>			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		
					10:00-15:00			
					レッスンはございませ ん。			
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)	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)							