

| 成人コース レッスンスケジュール 2026年2月 | | | | | 柏洋スイマーズ柏スクール 04-7173-0450 | |
|--|--|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | | | | | | 1 |
| <div><div></div><div>☆お知らせ☆ ・2月の休講日は11日(水)、23日(月)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 ・2月のレッスン予約開始日は 1月25日(日)10時からです</div><div></div></div> | | | | | | 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 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 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/沼田 | 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 平泳ぎ/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 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 クロール/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 背泳ぎ/沼田 | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 9:20 アクア30 大上 | 祝日のため レッスンは ございません | | | | 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 クロール/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 背泳ぎ/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 バタフライ/平田 | 12:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/池田 | | 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 背泳ぎ/横倉 | 13:00 これからスイム 背泳ぎ/正田 | | 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 クロール/沼田 | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 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 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 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 背泳ぎ/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 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 背泳ぎ/正田 | 13:00 これからスイム 平泳ぎ/沼田 | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |  |
| 祝日のため レッスンは ございません | 9:20 アクア30 大上 | | | | | |
| | 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 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 これからスイム 平泳ぎ/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 | | |
| 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) | | | | | |