

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 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 14:10 これからスイム クロール/仁科 15:10 チャレンジスイム 平泳ぎ/横倉
	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 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/斎藤	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	
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/斎藤	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 祝日のため レッスンは ございません	12	13	14	15 14:10 これからスイム 平泳ぎ/仁科 15:10 チャレンジスイム バタフライ/横倉
	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 クロール/沼田	11:00 これからスイム 平泳ぎ/斎藤	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		
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 14:10 これからスイム 背泳ぎ/仁科 15:10 チャレンジスイム クロール/横倉
	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 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/斎藤	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	
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/斎藤	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/斎藤	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/斎藤	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)