

成人コース レッスンスケジュール 2026年3月

柏洋スイマーズ柏スクール
04-7173-0450

月	火	水	木	金	土	日
						1



☆お知らせ☆
 ・3月の休講日は20日(金)です
 休館日は1日(日)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
 ・3月のレッスン予約開始日は
 2月22日(日)10時からです

**4月よりプール営業日の変更
 がございます。**
**ご不明点等ございましたらお
 問い合わせください。**

休館日

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・平田	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 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/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 バタフライ/小林	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 クロール/小林		
13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/平田	13:00 これからスイム バタフライ/椎葉	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		
9	10	11	12	13	14	15
	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・平田	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 背泳ぎ/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 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 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 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 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 クロール/沼田		
16	17	18	19	20	21	22
	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・平田	11:00 すいすいスイム 平泳ぎ/沼田	11:00 チャレンジスイム クロール/沼田	11:00 これからスイム クロール/齋藤		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 これからスイム 背泳ぎ/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			
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 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			
23	24	25	26	27	28	29
	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・平田	11:00 すいすいスイム クロール/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 背泳ぎ/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 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 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 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		
30	31					
	9:20 アクア30 大上		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		
11:00 水中ウォーキング 沼田・平田	11:00 すいすいスイム 背泳ぎ/沼田		これからスイム(50分)	ここから泳ぎを覚えよう(4泳法)		
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 バタフライ/池田		すいすいスイム(50分)	もっと上手に楽に泳ぎたい(4泳法)		
13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/横倉	13:00 これからスイム バタフライ/正田		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)			