

# 成人コース レッスンスケジュール 2026年4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	5
						14:10 これからスイム クロール/仁科
		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/沼田	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 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 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		
6	7	8	9	10	11	12
	9:20 アクア30 大上					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 バタフライ/沼田	11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/平田	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/平田	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/中西(小林)
12:00 これからスイム 平泳ぎ/椎葉	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/椎葉	13:00 これからスイム バタフライ/沼田		
13	14	15	16	17	18	19
	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 クロール/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 平泳ぎ/平田	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/中西(小林)
12:00 これからスイム 背泳ぎ/椎葉	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 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	13:00 これからスイム クロール/沼田		
20	21	22	23	24	25	26
	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/平田	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/中西(小林)
12:00 これからスイム バタフライ/椎葉	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		
27	28	29	30	<p style="text-align: center;">☆お知らせ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・休館日は29日(水)、30日(木)です</li> <li>・担当コーチが変更になる場合、</li> <li>レッスン休講となる場合があります</li> <li>最新情報はれんらくアプリをご覧ください</li> <li>・4月のレッスン予約開始日は</li> <li>3月25日(水)10時からです</li> </ul>		
	9:20 アクア30 大上	<b>休館日</b>	<b>休館日</b>			
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					
12:00 これからスイム クロール/椎葉	12:00 チャレンジスイム バタフライ/池田					
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					
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)					