

成人コース レッスンスケジュール 2026年5月

柏洋スイマーズ柏スクール
04-7173-0450

月	火	水	木	金	土	日
<p>☆お知らせ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休館日は3日(日)、4日(月)、5日(火)、6日(水) 29日(金)、30日(土)、31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 ・5月のレッスン予約開始日は 4月21日(火) 10時からです 				1	2	3
				11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/平田	15:10 すいすいスイム バタフライ/平田	休館日
				12:00 すいすいスイム クロール/小林・高橋		
				13:00 これからスイム 背泳ぎ/沼田・吉田		
4	5	6	7	8	9	
休館日	休館日	休館日	11:00 これからスイム 平泳ぎ/小林・菊池	11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/平田・鈴木	15:10 すいすいスイム 平泳ぎ/平田	14:10 これからスイム クロール/仁科
			12:00 チャレンジスイム クロール/沼田・高橋	12:00 すいすいスイム 背泳ぎ/小林・菊池		15:10 チャレンジスイム バタフライ/横倉
			13:00 すいすいスイム バタフライ/正田・鈴木	13:00 これからスイム バタフライ/沼田・吉田		
			11	12	13	14
	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・菊池	11:00 これからスイム バタフライ/小林・菊池	11:00 チャレンジスイム バタフライ/平田・鈴木	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 背泳ぎ/椎葉・菊池	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/沼田・高橋	12:00 すいすいスイム 平泳ぎ/小林・菊池		
13:00 すいすいスイム クロール/横倉・高橋	13:00 これからスイム 平泳ぎ/正田・高橋	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・鈴木	13:00 これからスイム クロール/正田・吉田		
18	19	20	21	22	23	24
	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 平泳ぎ/平田・菊池	11:00 これからスイム クロール/小林・鈴木	11:00 チャレンジスイム クロール/平田・鈴木	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 バタフライ/椎葉・菊池	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/沼田	12:00 すいすいスイム バタフライ/小林・菊池		
13:00 すいすいスイム 背泳ぎ/横倉・高橋	13:00 これからスイム 背泳ぎ/正田・高橋	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 平泳ぎ/沼田・吉田		
25	26	27	28	29	30	31
	9:20 アクア30 大上			休館日	休館日	休館日
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 チャレンジスイム クロール/平田	11:00 これからスイム 背泳ぎ/小林・鈴木			
12:00 これからスイム クロール/椎葉・菊池	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/沼田			
13:00 すいすいスイム バタフライ/横倉・高橋	13:00 これからスイム バタフライ/正田・高橋	13:00 はじめてスイム 背泳ぎ/齋藤	13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/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)	ウォーキングを水中で!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)					