

成人コース レッスンスケジュール 2026年6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 | 6 | 7 |
| | 9:20 アクア30 大上 | | | | | 14:10 これからスイム バタフライ/仁科・高橋 |
| 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 バタフライ/平田 | 11:00 これからスイム バタフライ/小林 | 11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/平田・鈴木 | 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・菊池 |
| 12:00 これからスイム 平泳ぎ/椎葉・菊池 | 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 クロール/沼田 | 12:00 すいすいスイム 平泳ぎ/小林・高橋 | | |
| 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 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 バタフライ/正田 | 13:00 これからスイム 背泳ぎ/正田・吉田 | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 9:20 アクア30 大上 | | | | | 14:10 これからスイム クロール/仁科・高橋 |
| 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/小林 | 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 平泳ぎ/平田 | 15:10 チャレンジスイム 平泳ぎ/小林・菊池 |
| 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 | 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/横倉・高橋 | 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 背泳ぎ/正田 | 13:00 これからスイム バタフライ/沼田・吉田 | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 9:20 アクア30 大上 | | | | | 14:10 これからスイム 平泳ぎ/仁科・高橋 |
| 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 | 11:00 これからスイム 平泳ぎ/小林 | 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 背泳ぎ/横倉・菊池 |
| 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 | | |
| 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 | 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 クロール/正田・吉田 | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 9:20 アクア30 大上 | | | | | 14:10 これからスイム 背泳ぎ/仁科・高橋 |
| 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 | 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 クロール/平田 | 15:10 チャレンジスイム バタフライ/横倉・菊池 |
| 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 | 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・高橋 | 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 平泳ぎ/正田 | 13:00 これからスイム 平泳ぎ/沼田・吉田 | | |
| 29 | 30 | 7/1 | 7/2 | 7/3 | | |
| 休館日 | 休館日 | 休館日 | 休館日 | 休館日 | ☆お知らせ☆ ・休館日は29日(月), 30日(火) 7月1日(水), 2日(木), 3日(金)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 をご覧下さい ・6月のレッスン予約開始日は 5月22日(金)10時からです | |
| 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) | | | | | |