

成人コース レッスンスケジュール 2026年7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	
<p>☆お知らせ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休館日は1日(水), 2日(木) 3日(金) 20日(月)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 ・7月のレッスン予約開始日は6月22日(月) 10時からです 		休館日					<p>14:10 これからスイム 背泳ぎ/仁科・菊池</p> <p>15:10 15:10 チャレンジスイム クロール/横倉</p>
6	7	8	9	10	11	12	
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム クロール/仁科・菊池	
11:00 水中ウォーキング 沼田・菊池・鈴木	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/正田	11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/椎葉	15:10 すいすいスイム クロール/平田・鈴木	15:10 チャレンジスイム バタフライ/平田	
12:00 これからスイム 平泳ぎ/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 クロール/沼田	12:00 すいすいスイム 平泳ぎ/正田			
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・鈴木	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/椎葉	13:00 これからスイム 背泳ぎ/吉田			
13	14	15	16	17	18	19	
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム 平泳ぎ/仁科・菊池	
11:00 水中ウォーキング 沼田・菊池	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/正田	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・鈴木	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	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/正田			
13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/横倉	13:00 これからスイム 平泳ぎ/正田・鈴木	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/椎葉	13:00 これからスイム バタフライ/吉田			
20	21	22	23	24	25	26	
休館日	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム バタフライ/仁科・菊池	
	11:00 すいすいスイム 平泳ぎ/仁科	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/仁科	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 背泳ぎ/平田・鈴木	15:10 チャレンジスイム 平泳ぎ/横倉	
	12:00 チャレンジスイム バタフライ/平田	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 バタフライ/正田			
	13:00 これからスイム 背泳ぎ/正田・鈴木	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/椎葉	13:00 これからスイム クロール/吉田			
27	28	29	30	31	<p>※7、8月</p> <p>水曜日 午前中 9:30~11:30 保育園フール授業のため、ベビーフールを使用いたします。 ご協力お願いいたします。</p>		
	9:20 アクア30 大上						
11:00 水中ウォーキング 沼田・菊池	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/菊池	11:00 これからスイム 背泳ぎ/正田	11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/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 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 背泳ぎ/平田			
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・鈴木	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/椎葉	13:00 これからスイム 平泳ぎ/吉田			
はじめてスイム(50分)	<p>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)</p> <p>はじめてクロール・背泳ぎを習う方向けです</p>						
これからスイム(50分)	<p>ここから泳ぎを覚えよう(4泳法)</p>						
すいすいスイム(50分)	<p>もっと上手に楽に泳ぎたい(4泳法)</p>						
チャレンジスイム(50分)	<p>4泳法を中心に技術・体力をアップさせたい</p>						
アクア30(30分)	<p>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</p>						
水中ウォーキング(40分)	<p>ウォーキングを水中で!水の抵抗を利用して運動します</p>						
パーソナルレッスン(30分)	<p>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)</p>						