

成人コース レッスンスケジュール 2026年8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
☆お知らせ☆ ・休館日は8日(土), 9日(日), 10日(月), 11日(火)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 ・8月のレッスン予約開始日は7月25日(土)10時からです			※8月 水曜日 午前中 9:30~11:30 保育園フール授業のため、ベビーフールと体操場を使用いたします。 ご協力お願いいたします。			14:10 これからスイム 背泳ぎ/仁科・菊池
					15:10 すいすいスイム 平泳ぎ/平田・鈴木	15:10 チャレンジスイム クロール/横倉・鈴木
3	4	5	6	7	8	9
	9:20 アクア30 大上				休館日	休館日
11:00 水中ウォーキング 沼田・菊池	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/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/菊池		
12:00 これからスイム バタフライ/沼田	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 クロール/沼田	12:00 すいすいスイム 平泳ぎ/正田・鈴木		
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・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/横倉	13:00 これからスイム 背泳ぎ/吉田		
10	11	12	13	14	15	16
休館日	休館日	成人特別営業日	成人特別営業日	成人特別営業日		14:10 これからスイム クロール/仁科・菊池
					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/横倉・鈴木
		9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00		
		レッスンはございません。	レッスンはございません。	レッスンはございません。		
17	18	19	20	21	22	23
	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/齋藤	11:00 チャレンジスイム バタフライ/菊池	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・鈴木
12:00 これからスイム 平泳ぎ/正田	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/沼田	12:00 すいすいスイム クロール/正田・鈴木		
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・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		
24	25	26	27	28	29	30
	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 水中ウォーキング 沼田・菊池	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 バタフライ/齋藤	11:00 チャレンジスイム クロール/菊池	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/中西・鈴木
12:00 これからスイム 背泳ぎ/平田	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 バタフライ/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 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		
31						
	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・菊池	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)				
12:00 これからスイム クロール/椎葉	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				
13:00 すいすいスイム バタフライ/横倉	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)				