

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