

成人コース レッスンスケジュール 2026年11月					柏洋スイマーズ柏スクール 04-7173-0450	
月	火	水	木	金	土	日
						1
<div></div> <div>☆お知らせ☆ ・休館日は3日(火),23日(月),29日(日),30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 ・11月のレッスン予約開始日は 10月22日(木)10時からです</div> <div></div>						14:10 これからスイム 平泳ぎ/菊池
						15:10 チャレンジスイム 背泳ぎ/横倉
2	3	4	5	6	7	8
	休館日					14:10 これからスイム 背泳ぎ/菊池
11:00 水中ウォーキング 横倉		11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/菊池	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 背泳ぎ/椎葉	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 平泳ぎ/横倉
12:00 これからスイム 背泳ぎ/沼田		12:00 水中ウォーキング 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 クロール/正田		
13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/椎葉		13:00 はじめてスイム クロール/齋藤	13:00 すいすいスイム 背泳ぎ/横倉	13:00 これからスイム バタフライ/吉田		
9	10	11	12	13	14	15
						14:10 これからスイム クロール/菊池
11:00 水中ウォーキング 横倉	11:00 すいすいスイム 平泳ぎ/菊池	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 バタフライ/正田	11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/椎葉	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 クロール/横倉
12:00 これからスイム クロール/沼田	12:00 チャレンジスイム 個人メドレー/池田	12:00 水中ウォーキング 平田	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/正田		
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 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 クロール/横倉	13:00 これからスイム 背泳ぎ/吉田		
16	17	18	19	20	21	22
						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 横倉	11:00 すいすいスイム 背泳ぎ/菊池	11:00 チャレンジスイム バタフライ/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 クロール/椎葉	15:10 すいすいスイム 背泳ぎ/平田	15:10 チャレンジスイム バタフライ/横倉
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 背泳ぎ/池田	12:00 水中ウォーキング 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 クロール/椎葉	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/横倉	13:00 これからスイム 平泳ぎ/吉田		
23	24	25	26	27	28	29
休館日						休館日
	11:00 すいすいスイム クロール/菊池	11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/菊池	11:00 これからスイム 平泳ぎ/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 平泳ぎ/平田	
	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 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 バタフライ/正田		
	13:00 これからスイム 背泳ぎ/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 平泳ぎ/横倉	13:00 これからスイム クロール/吉田		
30						
休館日	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				
	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)				