

成人コース レッスンスケジュール 2024年8月

柏洋スイマースポーツスクール: 04-7173-0450

月	火	水	木	金	土	日	
 <p>☆お知らせ☆ ・8月の休館日は8月8日(木)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(木)10時からです</p> 			1	2	3	4	
			9:20 アクア30 休講		14:10 すいすいスイム 背泳ぎ/沼田	14:10 これからスイム クロール/横倉	
			11:00 これからスイム 休講	11:00 チャレンジスイム 休講	15:10 はじめてスイム 背泳ぎ/西沢	15:10 チャレンジスイム 平泳ぎ/小林	
			12:00 チャレンジスイム バタフライ/小林	12:00 すいすいスイム バタフライ/小林			
			13:00 アクア45 横倉	13:00 これからスイム 背泳ぎ/佐藤			
20:00 チャレンジスイム バタフライ/横倉	21:00 すいすいスイム 平泳ぎ/西沢						
5	6	7	休館日		10	11	
	9:20 アクア30 沼田				14:10 すいすいスイム クロール/沼田	14:10 これからスイム 背泳ぎ/横倉	
11:00 アクア45 坂西	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/沼田			11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/小林	15:10 はじめてスイム クロール/横倉	15:10 チャレンジスイム バタフライ/小林
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 クロール/西沢	12:00 アクア45 西沢			12:00 すいすいスイム 背泳ぎ/小林		
13:00 すいすいスイム クロール/池田	13:00 これからスイム クロール/横倉	13:00 はじめてスイム 背泳ぎ/沼田・齋藤			13:00 これからスイム 平泳ぎ/仁科		
20:00 これからスイム バタフライ/仁科	21:00 すいすいスイム バタフライ/内野				21:00 すいすいスイム バタフライ/佐藤		
12	13	14	15	16	17	18	
	9:20 アクア30 大上		9:20 アクア30 沼田		14:10 すいすいスイム 平泳ぎ/沼田	14:10 これからスイム 平泳ぎ/横倉	
11:00 アクア45 坂西	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 バタフライ/椎葉	11:00 これからスイム クロール/沼田・齋藤	11:00 チャレンジスイム バタフライ/池田	15:10 はじめてスイム 背泳ぎ/西沢	15:10 チャレンジスイム 背泳ぎ/小林	
12:00 これからスイム クロール/仁科	12:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/西沢	12:00 アクア45 西沢	12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/小林	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	13:00 これからスイム 背泳ぎ/横倉	13:00 はじめてスイム クロール/椎葉・齋藤	13:00 アクア45 横倉	13:00 これからスイム バタフライ/佐藤			
20:00 これからスイム 休講	21:00 すいすいスイム クロール/内野		20:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/横倉	21:00 すいすいスイム 背泳ぎ/西沢			
19	20	21	22	23	24	25	
	9:20 アクア30 大上		9:20 アクア30 沼田		14:10 すいすいスイム バタフライ/沼田	14:10 これからスイム バタフライ/横倉	
11:00 アクア45 坂西	11:00 すいすいスイム 背泳ぎ/沼田	11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/小林	11:00 これからスイム 背泳ぎ/沼田・齋藤	11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/沼田	15:10 はじめてスイム クロール/西沢	15:10 チャレンジスイム クロール/小林	
12:00 これからスイム 背泳ぎ/沼田	12:00 チャレンジスイム バタフライ/西沢	12:00 アクア45 西沢	12:00 チャレンジスイム クロール/内野	12:00 すいすいスイム 平泳ぎ/小林			
13:00 すいすいスイム バタフライ/池田	13:00 これからスイム 平泳ぎ/横倉	13:00 はじめてスイム 背泳ぎ/椎葉・齋藤	13:00 アクア45 横倉	13:00 これからスイム クロール/佐藤			
20:00 これからスイム クロール/仁科	21:00 すいすいスイム 平泳ぎ/内野		20:00 チャレンジスイム クロール/横倉	21:00 すいすいスイム クロール/西沢			
26	27	28	29	30	31	 	
	9:20 アクア30 大上		9:20 アクア30 休講		14:10 すいすいスイム 背泳ぎ/横倉		
11:00 アクア45 坂西	11:00 すいすいスイム 休講	11:00 チャレンジスイム 休講	11:00 これからスイム 休講	11:00 チャレンジスイム 休講	15:10 はじめてスイム 背泳ぎ/西沢		
12:00 これからスイム 平泳ぎ/沼田	12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/西沢	12:00 アクア45 西沢	12:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/内野	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/池田	13:00 これからスイム バタフライ/横倉	13:00 はじめてスイム クロール/椎葉・齋藤	13:00 アクア45 横倉	13:00 これからスイム 背泳ぎ/佐藤			
20:00 これからスイム 背泳ぎ/仁科	21:00 すいすいスイム 背泳ぎ/内野		20:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/横倉	21:00 すいすいスイム 平泳ぎ/西沢			

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
アクア45(45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)