

# 成人コース レッスンスケジュール 2024年12月

柏洋スイマース柏スクール: 04-7173-0450

月	火	水	木	金	土	日
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>☆お知らせ☆</p> <p>・12月の休館日は31日(水)です</p> <p>・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</p> <p>最新情報はれんらくアプリをご覧ください</p> <p>・12月のレッスン予約開始日は 11月24日(日)10時からです</p> </div>  </div>						1
						14:10 これからスイム クロール/横倉・田口
						15:10 チャレンジスイム 平泳ぎ/中村
2	3	4	5	6	7	8
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム 背泳ぎ/横倉・田口
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/椎葉	11:00 これからスイム 背泳ぎ/齋藤	11:00 チャレンジスイム バタフライ/池田	15:10 すいすいスイム 背泳ぎ/西沢	15:10 チャレンジスイム バタフライ/中村
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 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 背泳ぎ/小林・田口		
13:00 すいすいスイム クロール/中村	13:00 これからスイム クロール/小林	13:00 はじめてスイム 背泳ぎ/齋藤	13:00 すいすいスイム バタフライ/内野	13:00 これからスイム 平泳ぎ/中村		
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 クロール/横倉		21:00 チャレンジスイム クロール/西沢		
9	10	11	12	13	14	15
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム 平泳ぎ/横倉・田口
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 平泳ぎ/齋藤	11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/池田	15:10 すいすいスイム クロール/西沢	15:10 チャレンジスイム 背泳ぎ/中村
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 平泳ぎ/西沢	12:00 アクア45 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 クロール/小林・田口		
13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/中村	13:00 これからスイム 背泳ぎ/小林	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/内野	13:00 これからスイム バタフライ/中村		
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/横倉		21:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/西沢		
16	17	18	19	20	21	22
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム バタフライ/横倉・田口
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/椎葉	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/池田	15:10 すいすいスイム 平泳ぎ/西沢	15:10 チャレンジスイム クロール/中村
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 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 平泳ぎ/小林・田口		
13:00 すいすいスイム バタフライ/中村	13:00 これからスイム 平泳ぎ/小林	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/内野	13:00 これからスイム クロール/中村		
20:00 これからスイム 背泳ぎ/仁科		21:00 すいすいスイム バタフライ/横倉		21:00 チャレンジスイム バタフライ/西沢		
23	24	25	26	27	28	29
	9:20 アクア30 大上					<p><b>年末年始 特別営業日</b></p> <p><b>10:00-15:00</b></p> <p>レッスンはございません。</p>
11:00 アクア45 坂西	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/椎葉	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 平泳ぎ/池田	15:10 すいすいスイム バタフライ/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 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 バタフライ/小林・田口		
13:00 すいすいスイム 背泳ぎ/中村	13:00 これからスイム バタフライ/小林	13:00 はじめてスイム クロール/齋藤	13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/内野	13:00 これからスイム 背泳ぎ/中村		
20:00 これからスイム 平泳ぎ/仁科		21:00 すいすいスイム 背泳ぎ/横倉		21:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/西沢		
30	31	1	2	3		
<p><b>年末年始 特別営業日</b></p> <p><b>10:00-15:00</b></p> <p>レッスンはございません。</p>	<p><b>休館日</b></p>	<p><b>休館日</b></p>	<p><b>休館日</b></p>	<p><b>年末年始 特別営業日</b></p> <p><b>10:00-15:00</b></p> <p>レッスンはございません。</p>		
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)					
これからスイム(50分)	はじめてクロール・背泳ぎを習う方向けです					
すいすいスイム(50分)	ここから泳ぎを覚えよう(4泳法)					
チャレンジスイム(50分)	もっと上手に楽に泳ぎたい(4泳法)					
アクア30(30分)	4泳法を中心に技術・体力をアップさせたい					
アクア45(45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					
パーソナルレッスン(30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					
	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)					

**12/31~1/2は休館日となります。12/29・30・1/3は年末年始特別営業スケジュールです。**