



成人コース レッスンスケジュール 2025年2月

柏洋スイマース柏スクール:
04-7173-0450

月	火	水	木	金	土	日	
 	<p>☆お知らせ☆</p> <p>・2月の休館日はございません</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>・2月のレッスン予約開始日は 1月25日(土)10時からです</p>				1	2	
						14:10 これからスイム クロール/田口・横倉	
						15:10 すいすいスイム 青泳ぎ/西沢	15:10 チャレンジスイム 平泳ぎ/中村

3	4	5	6	7	8	9
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム 青泳ぎ/田口・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/椎葉	11:00 これからスイム 青泳ぎ/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 クロール/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 青泳ぎ/沼田	12:00 すいすいスイム 青泳ぎ/田口・小林		
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 青泳ぎ/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		

10	11	12	13	14	15	16
	祝日営業日					14:10 これからスイム 平泳ぎ/田口・横倉
11:00 アクア45 坂西	11:00 はじめてスイム クロール/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 青泳ぎ/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 青泳ぎ/中村
12:00 これからスイム クロール/沼田	12:00 すいすいスイム バタフライ/小林	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/田口・小林		
13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/中村		13:00 はじめてスイム クロール/齋藤	13:00 すいすいスイム 青泳ぎ/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		

17	18	19	20	21	22	23
	9:20 アクア30 大上					祝日営業日
11:00 アクア45 坂西	11:00 すいすいスイム 青泳ぎ/沼田	11:00 チャレンジスイム 青泳ぎ/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 バタフライ/西沢	11:00 チャレンジスイム クロール/仁科
12:00 これからスイム 青泳ぎ/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/田口・小林		12:00 これからスイム バタフライ/中村
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 青泳ぎ/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 青泳ぎ/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		

24	25	26	27	28		
祝日営業日	9:20 アクア30 大上					
11:00 すいすいスイム 平泳ぎ/沼田	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		
12:00 はじめてスイム 青泳ぎ/中村	12:00 チャレンジスイム 青泳ぎ/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/田口・小林		
	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 青泳ぎ/中村		
		21:00 すいすいスイム 青泳ぎ/横倉		21:00 チャレンジスイム 青泳ぎ/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・青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きます(別途3300円)