

成人コース レッスンスケジュール 2025年4月

柏洋スイマーズ柏スクール
04-7173-0450

月	火	水	木	金	土	日
	1 9:20 アクア30 大上	2	3	4	5	6 14:10 これからスイム 背泳ぎ/中村 15:10 チャレンジスイム バタフライ/横倉・平田
	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 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 クロール/横倉	
	12:00 チャレンジスイム クロール/西沢	12:00 アクア45 横倉・田口	12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/椎葉	12:00 すいすいスイム 背泳ぎ/小林		
	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/仁科	13:00 これからスイム 平泳ぎ/西沢		
		20:45 すいすいスイム 背泳ぎ/西沢		20:45 これからスイム バタフライ/中村		
	7	8	9	10	11	12
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム 平泳ぎ/中村 15:10 チャレンジスイム 背泳ぎ/横倉・平田
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/沼田	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 平泳ぎ/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 平泳ぎ/西沢	12:00 アクア45 横倉・田口	12:00 チャレンジスイム クロール/椎葉	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/田口・内野	13:00 これからスイム 背泳ぎ/小林・平田	13:00 はじめてスイム クロール/齋藤	13:00 すいすいスイム 背泳ぎ/仁科・福島	13:00 これからスイム バタフライ/西沢		
	20:45 チャレンジスイム 平泳ぎ/西沢			20:45 すいすいスイム クロール/中村		
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/中村 15:10 チャレンジスイム クロール/横倉・平田
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/沼田	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/横倉	
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・田口	12:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/椎葉	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/田口・内野	13:00 これからスイム 平泳ぎ/小林・平田	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/仁科・福島	13:00 これからスイム クロール/西沢		
	20:45 チャレンジスイム クロール/西沢			20:45 チャレンジスイム 背泳ぎ/中村		
21	22	23	24	25	26	27
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム クロール/中村 15:10 チャレンジスイム 平泳ぎ/横倉・平田
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/沼田	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 背泳ぎ/横倉	
12:00 これからスイム 平泳ぎ/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・田口	12:00 チャレンジスイム バタフライ/椎葉	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/田口・内野	13:00 これからスイム バタフライ/小林・平田	13:00 はじめてスイム クロール/齋藤	13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/仁科・福島	13:00 これからスイム 背泳ぎ/西沢		
	20:45 チャレンジスイム バタフライ/西沢			20:45 これからスイム 平泳ぎ/中村		
28	29	30	 <p>☆お知らせ☆ ・4月の休館日はございません ・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 ・4月のレッスン予約開始日は 3月25日(火)10時からです ※4月より利用時間に変更となります</p> 			
	祝日営業日					
11:00 アクア45 坂西	レッスンはございません。	11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/沼田				
12:00 これからスイム バタフライ/沼田		12:00 アクア45 横倉・田口				
13:00 すいすいスイム クロール/田口・内野		13:00 はじめてスイム 背泳ぎ/齋藤				
		20:45 チャレンジスイム クロール/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きます(別途3300円)					