

2024年 1月 YEARS SWIMMING CLUB レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
			東体メイン (Ars) 11:00~12:30 レーシング	東体サブ (YEARS) 11:00~11:55 飛込教室 11:55~12:50 ターン 東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス	東体メイン (YEARS) 11:00~12:50 飛込教室 (浮上がり & 計測)	プライベート 承っております 時間や場所などは お問い合わせください
8	9	10	11	12	13	14
アクアメイン⑨ (ポルックス) 11:00~12:50 年始練習会 【50m×8本 8'】	東京スイミングセンター 13:10~14:40 ベーシック+	アクアサブ⑤ (YEARS) 11:00~11:55 パタフライ 11:55~12:50 50m×30本	東京スイミングセンター 13:10~14:40 レーシング	東京スイミングセンター 13:00~13:55 飛込撮影有 13:55~14:50 スプリント クロール 東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス	東体サブ (YEARS) 11:00~12:30 ビーフィン スプリント	プライベート 承っております 時間や場所などは お問い合わせください
15	16	17	18	19	20	21
東京スイミングセンター 11:00~12:30 ベーシック 12:40~13:35 飛込撮影有 13:35~14:30 50m×30本 東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス	東京スイミングセンター 13:10~14:40 ベーシック+	東京スイミングセンター 13:00~13:55 背泳ぎ 13:55~14:50 50m×30本 東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス	東京スイミングセンター 13:10~14:40 レーシング	東京スイミングセンター 13:00~14:30 ビーフィン スプリント コズミック (Asr) 20:10~21:40 チャレマス	東体メイン (YEARS) 11:00~12:50 飛込教室 (浮上がり & 計測)	プライベート 承っております 時間や場所などは お問い合わせください
22	23	24	25	26	27	28
東京スイミングセンター 13:00~14:30 ベーシック 東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス	東京スイミングセンター 13:10~14:40 ベーシック+ コズミック (Asr) 20:10~21:40 中上級マスターズ	東京スイミングセンター 13:00~13:55 平泳ぎ 13:55~14:50 50m×30本 東体サブ (Ars) 19:00~20:50 チャレマス	東京スイミングセンター 13:10~14:40 レーシング	東京スイミングセンター 13:00~13:55 飛込撮影有 13:55~14:50 スプリント パタフライ 東体サブ (Ars) 19:00~20:50 チャレマス	東体サブ (YEARS) 11:00~12:30 ビーフィン スプリント	プライベート 承っております 時間や場所などは お問い合わせください
29	30	31	1月のレッスンお申し込みは 12/1(金)9:00~です			
東京スイミングセンター 13:00~14:30 ベーシック 東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス	東体サブ (YEARS) 13:00~14:30 ベーシック+ コズミック (Asr) 20:10~20:55 背泳ぎ 20:55~21:40 クロール	東体サブ (YEARS) 11:00~11:55 クロール 11:55~12:50 50m×30本 東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス				

1月ベーシック4回 (1/15.22.29。2/5)
1月ベーシックプラス4回 (1/9.16.23.30)
1月レーシング4回 (1/4.11.18.25)