

2023年 4月 YEARS SWIMMING CLUB レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
<p>4月のレッスンお申し込みは 3/1(水)9:00～です。</p>					<p>東体50 (YEARS) 11:00～12:50 飛込教室(浮上がり&計測)</p>	<p>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</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>東体50 (YEARS) 11:00～12:30 ベーシック</p>	<p>東京スイミングセンター 13:10～14:40 ベーシック+</p>	<p>東体25 (YEARS) 11:00～11:55 バタフライ 11:55～12:50 50m×30本</p>	<p>東京スイミングセンター 13:10～14:40 レーシング</p>	<p>東体25 (YEARS) 11:00～11:55 ワンポイント 11:55～12:50 浮き上がり 13:00～14:30 Pull強化</p>	<p>東体25 (YEARS) 11:00～12:30 ビーフィン スプリント</p>	<p>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</p>
<p>東体25 (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス</p>	<p>コズミック① (Asr) 20:10～20:55 バタフライ 20:55～21:40 平泳ぎ</p>	<p>東体25 (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス</p>		<p>東体25 (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス</p>		
10	11	12	13	14	15	16
<p>東体50 (YEARS) 11:00～12:30 ベーシック</p>	<p>東京スイミングセンター 13:10～14:40 ベーシック+</p>	<p>東体25 (YEARS) 11:00～11:55 背泳ぎ 11:55～12:50 50m×30本</p>	<p>東京スイミングセンター 13:10～14:40 レーシング</p>	<p>東体25 (YEARS) 11:00～11:55 飛込&背泳ぎ飛込 11:55～12:50 ターン 13:00～14:30 ビーフィン スプリント</p>	<p>東体50 (Ars) 11:00～12:50 飛込教室(浮上がり&計測)</p>	<p>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</p>
<p>東体25 (Ars) 19:00～20:50 チャレマス</p>	<p>コズミック① (Asr) 20:10～20:55 背泳ぎ 20:55～21:40 クロール</p>	<p>東体25 (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス</p>		<p>コズミック (Asr) 20:10～21:40 チャレマス</p>		
17	18	19	20	21	22	23
<p>東体50 (Ars) 11:00～12:30 ベーシック</p>	<p>東京スイミングセンター 13:10～14:40 ベーシック+</p>	<p>東体25 (YEARS) 11:00～11:55 平泳ぎ 11:55～12:50 50m×30本</p>	<p>東体50 (YEARS) 11:00～12:30 レーシング</p>	<p>東体25 (YEARS) 11:00～11:55 ワンポイント 11:55～12:50 浮き上がり 13:00～14:30 Pull強化</p>	<p>東体25 (YEARS) 11:00～12:30 ビーフィン スプリント</p>	<p>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</p>
<p>東体25 (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス</p>	<p>アクアティクス25 (YEARS) 19:00～19:55 バタフライ 19:55～20:50 背泳ぎ</p>	<p>東体25 (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス</p>		<p>アクアティクス25 (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス</p>		
24	25	26	27	28	29	30
<p>東体50 (Ars) 11:00～12:30 ベーシック</p>	<p>東京スイミングセンター 13:10～14:40 ベーシック+</p>	<p>東京スイミングセンター 13:00～13:55 バタフライ 13:55～14:50 50m×30本</p>	<p>東京スイミングセンター 13:10～14:40 レーシング</p>	<p>東体25 (YEARS) 11:00～11:55 飛込&背泳ぎ飛込 11:55～12:50 ターン 13:00～14:30 ビーフィン スプリント</p>	<p>アクアティクス25 (YEARS) 11:00～12:50 GW練習会 背泳ぎ&クロール 【キックに合わせた泳ぎを 習得しよう。スピードに応じ て変化させよう】 レッスンの詳細は ブログでご確認ください</p>	<p>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</p>
<p>東体25 (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス</p>	<p>コズミック① (Asr) 20:10～20:55 平泳ぎ 20:55～21:40 背泳ぎ</p>	<p>アクアティクス25 (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス</p>		<p>アクアティクス25 (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス</p>		

4月ベーシック4回(4/10.17.24.5/1)です。
4月ベーシックプラス4回(4/11.18.25.5/2)です。
4月レーシング4回(4/6.13.20.27)です。