

2025年 5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月のレッスンお申し込みは 4/1(火)9:00～です			東体メイン (YEARS) 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 15m計測 13:00～13:55 スプリント クロール 13:55～14:50 ワンポイント	コズミック (Asr) 11:20～12:50 GW特別練習 バタフライ・平泳ぎ 【上半身を斜上に 浮上させるポイント】	コズミック (Asr) 11:20～12:50 GW特別練習 クロール 【呼吸時に腕が下がらない 大事なポイント】
				東体サブ (Ars) 19:00～20:50 チャレマス	13:35～15:05 マスターズ強化練習会	13:35～15:05 マスターズ強化練習会
5	6	7	8	9	10	11
コズミック (Asr) 11:20～12:50 GW特別練習 背泳ぎ 【2ビート背泳ぎ、これができれば効率爆上がり】	アクアメイン⑤ (カストル) 11:00～12:50 飛び込み教室 撮影有 バックストロークレッジ使用	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	東京スイミングセンター 13:10～14:40 レーシング	コズミック (Asr) 13:35～15:05 ピーフィン スプリント	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
13:35～15:05 マスターズ強化練習会		アクアメイン⑤ (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス		コズミック (Asr) 20:10～21:40 チャレマス		
12	13	14	15	16	17	18
東京スイミングセンター 13:00～14:30 ベーシック	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 浮き上がり 撮影有	東体サブ (YEARS) 11:00～11:55 ドルフィンキック 11:55～12:50 初中級マスターズ	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
東体サブ (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス		東体サブ (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス		東体サブ (Ars) 19:00～20:50 チャレマス		
19	20	21	22	23	24	25
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) 13:00～14:30 ベーシック+	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 ワンポイント撮影有	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
東体サブ (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス	コズミック (Asr) 20:10～20:55 バタフライ 20:55～21:40 平泳ぎ	東体サブ (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス		東体サブ (Ars) 19:00～20:50 チャレマス		
26	27	28	29	30	31	
東京スイミングセンター 13:00～14:30 ベーシック	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 クロール 13:55～14:50 50m×30本	東京スイミングセンター 13:10～14:40 レーシング	東体サブ (YEARS) 11:00～11:55 飛込教室 11:55～12:50 15m計測 13:00～13:55 スプリント バタフライ 13:55～14:50 ワンポイント	東体サブ (YEARS) 11:00～11:55 ドルフィンキック 11:55～12:50 初中級マスターズ	
東体サブ (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス	コズミック (Asr) 20:10～20:55 クロール 20:55～21:40 背泳ぎ	東体サブ (Ars) 19:00～20:50 チャレマス		東体サブ (Ars) 19:00～20:50 チャレマス		

5月 ベーシック4回 (4/28.5/12.19.26)
5月 ベーシックプラス4回 (5/13.20.27.6/3)
5月 レーシング4回 (5/8.15.22.29)