2026年　11月　YEARS SWIMMING CLUB　レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1 東京スイミングセンター あなたの弱点見つけます！ 11:00～11:55 バタフライ 11:55～12:50 平泳ぎ 13:00～15:00 レベルABC チャレンジマスターズ 会員外の方や子供も 参加可能です！
11月のレッスンお申し込みは10/1（木）9:00～です。 プライベートレッスンは平日でも承りますので ご希望の方はご連絡ください。						
2 東体メイン（カストル） 11:00～12:30 ベーシック 東体サブ（YEARS） 19:00～20:50 チャレマス	3 東京スイミングセンター あなたの弱点見つけます！ 11:00～11:55 背泳ぎ 11:55～12:50 クロール 13:00～15:00 レベルABC チャレンジマスターズ 会員外の方や子供も 参加可能です！	4 会員外の方や子供も 参加可能です！ 東京スイミングセンター 19:00～21:00 レベルABC チャレンジマスターズ	5 東京スイミングセンター 13:10～14:40 レーシング ベーシック＆ベーシック＋ も参加OK（合同練習会）	6 東京スイミングセンター 13:00～13:55 バタフライ 呼吸の仕方 13:55～14:50 飛込 撮影有 コズミック（Asr） 20:10～21:40 チャレマス	7 東体メイン（YEARS） 11:00～12:50 飛込教室（浮上がり＆計測）	8 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
9 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 14:30～15:00 プライベート枠 東体サブ（YEARS） 19:00～20:50 チャレマス	10 東体サブ（YEARS） 13:00～14:30 ベーシック＋ コズミック（Asr） 20:10～21:40 初中級マスターズ	11 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 東体サブ（ポルックス） 19:00～20:50 チャレマス	12 東京スイミングセンター 13:10～14:40 レーシング ベーシック＆ベーシック＋ も参加OK（合同練習会）	13 東京スイミングセンター 13:00～13:55 平泳ぎ スプリントの泳ぎ方 13:55～14:50 飛込 撮影有 コズミック（Asr） 20:10～21:40 チャレマス	14 東体メイン（YEARS） 11:00～12:50 飛込教室（浮上がり＆計測）	15 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
16 東京スイミングセンター 13:00～14:30 ベーシック 14:30～15:00 プライベート枠 東体サブ（YEARS） 19:00～20:50 チャレマス	17 東京スイミングセンター 13:10～14:40 ベーシック＋ ベーシック＆レーシング も参加OK（合同練習会） コズミック（Asr） 20:10～20:55 バタフライ 20:55～21:40 平泳ぎ	18 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	19 東京スイミングセンター 13:10～14:40 レーシング ベーシック＆ベーシック＋ も参加OK（合同練習会）	20 東体サブ（YEARS） 11:00～11:55 飛込教室 11:55～12:50 浮き上がり＆計測 13:00～13:55 クロール キャッチ 13:55～14:50 ワンポイント 東体サブ（カストル） 19:00～20:50 チャレマス	21 東体サブ（YEARS） 11:00～11:55 ドルフィンキック 11:55～12:50 うねりを活かしたFly	22 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
23 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	24 東京スイミングセンター 13:10～14:40 ベーシック＋ ベーシック＆レーシング も参加OK（合同練習会） コズミック（Asr） 20:10～21:40 初中級マスターズ	25 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（ポルックス） 19:00～20:50 チャレマス	26 東京スイミングセンター 13:10～14:40 レーシング ベーシック＆ベーシック＋ も参加OK（合同練習会）	27 東京スイミングセンター 13:00～13:55 背泳ぎ 片手からスイムに繋げる掻き 13:55～14:50 飛込 撮影有 コズミック（Asr） 20:10～21:40 チャレマス	28 東体メイン（ポルックス） 11:00～12:50 飛込教室（浮上がり＆計測）	29 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
30 東体メイン（カストル） 11:00～12:30 ベーシック 東体サブ（YEARS） 19:00～20:50 チャレマス	11月ベーシック4回（11/2.9.16.30） 11月ベーシックプラス3回（11/10.17.24） 11月レーシング4回（11/5.12.19.26）					