

# 2025年 11月 YEARS SWIMMING CLUB レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					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
3	4	5	6	7	8	9
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(カストル) 13:00~14:30 ベーシック+	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) 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				
10	11	12	13	14	15	16
東体サブ(2)(Ars) 11:00~12:30 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 ワンポイント撮影有	コズミック(Asr) 11:20~12:50 ビーフィンスプリント	プライベート 承ております 時間や場所などは お問い合わせください
東体サブ(Ars) 19:00~20:50 チャレマス	コズミック(Asr) 20:10~21:40 中上級マスターズ	東体サブ(Ars) 19:00~20:50 チャレマス		コズミック(Asr) 20:10~21:40 チャレマス		
17	18	19	20	21	22	23
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 平泳ぎ 13:55~14:50 50m×30本	コズミック(Asr) 13:35~15:05 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 スプリント平泳ぎ		
コズミック(Asr) 20:10~21:40 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			コズミック(Asr) 20:10~21:40 チャレマス		
24	25	26	27	28	29	30
	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(ボルックス) 11:00~12:50 飛込教室(浮上がり&計測)	プライベート 承ております 時間や場所などは お問い合わせください
	コズミック(Asr) 20:10~21:40 中上級マスターズ			東体サブ(YEARS) 19:00~20:50 チャレマス		

11月ベーシック3回(11/10.17.12/1)  
 11月ベーシックプラス4回(11/4.11.18.25)  
 11月レーシング4回(11/6.13.20.27)