

# 2025年 12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 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	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 (ボルックス) 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 (Ars) 19:00～20:50 チャレマス		東体メイン (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス		
8	9	10	11	12	13	14
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+	アクアサブ① (カストル) 13:00～14:50 水中ビデオ	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 バタフライ	東体サブ (YEARS) 13:00～13:55 ワンポイント 13:55～14:50 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 (Ars) 19:00～20:50 チャレマス		アクアサブ② (ボルックス) 19:00～20:50 チャレマス		
15	16	17	18	19	20	21
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	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
コズミック (Asr) 20:10～21:40 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		東体サブ (カストル) 19:00～20:50 チャレマス		
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	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 25m×8本 5'	東体メイン (YEARS) 13:00～14:50 飛込教室 (浮上がり & 計測)	アクアメイン⑦ (YEARS) 13:00～14:50 年末練習会 『50m×12本 5'』 水深1.4m
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 (カストル) 19:00～20:50 チャレマス		コズミック (Asr) 20:10～21:40 チャレマス
29	30	31	12月のレッスンお申し込みは 11/1(土)9:00～です			

12月ベーシック3回 (12/8.15.22)  
 12月ベーシックプラス4回 (12/2.9.16.23)  
 12月レーシング4回 (12/4.11.18.25)