

2023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
12月のレッスンお申し込みは 11/1(水)9:00～です				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 クロール撮影有	東体50 (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		
4	5	6	7	8	9	10
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 スプリント バタフライ撮影有	東体25 (YEARS) 11:00～12:30 ビーフィン スプリント	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25 (YEARS) 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25 (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス		アクアティクス25 (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス		
11	12	13	14	15	16	17
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 13:00～14:30 ビーフィン スプリント	東体50 (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25 (Ars) 19:00～20:50 チャレマス		アクアティクス50 (Ars) 19:00～20:50 チャレマス&飛込(撮影有)		東体25 (Ars) 19:00～20:50 チャレマス		
18	19	20	21	22	23	24
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 中級マスターズ どなたでもご参加できます	東体25 (YEARS) 11:00～11:55 平泳ぎ 11:55～12:50 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 背泳ぎ撮影有	東体25 (YEARS) 11:00～12:30 ビーフィン スプリント	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25 (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25 (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		
25	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 中級マスターズ どなたでもご参加できます	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	アクアティクス50 (YEARS) 11:00～12:30 上級マスターズ どなたでもご参加できます 水深1.4m			
東体25 (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス	コズミック (Asr) 20:10～20:55 背泳ぎ 20:55～21:40 クロール	アクアティクス50 (ホルクス) 19:00～20:50 チャレマス 水深1.4m				

12月ベーシック3回(12/11.18.25)
12月ベーシックプラス4回(11/21.28。12/5.12)
12月レーシング4回(11/30。12/7.14.21)