

2023年 2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	
		東体25 (YEARS) 11:00~11:55 パタフライ 11:55~12:50 50m×30本	東体50 (Ars) 11:00~12:30 レーシング	東体25 (YEARS) 11:00~11:55 飛込&背泳ぎ飛込 11:55~12:50 ターン 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 (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			
6	7	8	9	10	11	12	
東体50 (YEARS) 11:00~12:30 ベーシック	東体25 (Ars) 13:00~14:30 ベーシック+	東体25 (YEARS) 11:00~11:55 背泳ぎ 11:55~12:50 50m×30本	東体50 (Ars) 11:00~12:30 レーシング	東体25 (YEARS) 11:00~11:55 ワンポイント 11:55~12:50 浮き上がり 13:00~14:30 Pull強化	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	辰巳メイン⑤ (YEARS) 19:00~20:50 飛込撮影有 辰巳メイン⑧ (YEARS) 21:00~21:50 50m×30本	辰巳メイン⑧ (YEARS) 19:00~19:55 飛込撮影有 ⑧ → ⑧ (YEARS) 20:00~21:45 チャレマス		コズミック (Asr) 20:10~21:40 チャレマス			
13	14	15	16	17	18	19	
武蔵野の森 (Ars) 11:00~12:30 ベーシック	コズミック (Asr) 11:20~12:50 ベーシック+	東体25 (YEARS) 11:00~11:55 平泳ぎ 11:55~12:50 50m×30本	東体50 (Ars) 11:00~12:30 レーシング	東体25 (YEARS) 11:00~11:55 飛込&背泳ぎ飛込 11:55~12:50 ターン 13:00~14:30 ビーフィン スプリント	東体50 (Ars) 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① (Asr) 20:10~20:55 パタフライ 20:55~21:40 クロール	東体25 (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			
20	21	22	23	24	25	26	
東体50 (YEARS) 11:00~12:30 ベーシック	東体25 (YEARS) 11:00~12:30 ベーシック+	東体25 (YEARS) 11:00~11:55 クロール 11:55~12:50 50m×30本	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) 11:00~11:55 ワンポイント 11:55~12:50 浮き上がり 13:00~14:30 Pull強化	東体25 (Ars) 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① (Asr) 20:10~20:55 背泳ぎ 20:55~21:40 平泳ぎ	東体25 (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス		コズミック① (Asr) 20:10~21:40 チャレマス			
27	28	2月のレッスンお申し込みは 1/5(木)9:00~ です。					
東体50 (Ars) 11:00~12:30 ベーシック	東体25 (Ars) 13:00~14:30 ベーシック+						
辰巳メイン⑥ (Ars) 19:00~19:55 飛込撮影有 ⑥ → ⑨ (YEARS) 20:00~21:45 チャレマス	辰巳メイン⑩ (YEARS) 19:00~20:50 水中ビデオ 辰巳メイン⑥ (YEARS) 21:00~21:50 50m×30本						

ベーシック4回 (2/13.20.27.3/6) です。
 ベーシックプラス4回 (2/7.14.21.28) です。
 レーシング4回 (2/2.9.16.3/2) です。