

2026年 1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 |
| 1月のレッスンお申し込みは 12/1(月)9:00～です | | | | | | 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 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 東体メイン (YEARS) 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+ ベーシック&レーシング も参加OK(合同練習会) | 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 ベーシック&ベーシック+ も参加OK(合同練習会) | 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 |
| 東体サブ (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 | 東体サブ (カストル) 19:00～20:50 チャレマス | | 東体メイン (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 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) | 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 ベーシック&ベーシック+ も参加OK(合同練習会) | 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 | 東体サブ (YEARS) 11:00～11:55 ワンポイント 11:55～12:50 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 (カストル) 19:00～20:50 チャレマス | | 東体サブ (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 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+ ベーシック&レーシング も参加OK(合同練習会) | 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 ベーシック&ベーシック+ も参加OK(合同練習会) | 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 (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 | アクアメイン⑨ (ボルックス) 19:00～20:50 チャレマス | | コズミック (Asr) 20:10～21:40 チャレマス | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 東体メイン (ボルックス) 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+ ベーシック&レーシング も参加OK(合同練習会) | 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 ベーシック&ベーシック+ も参加OK(合同練習会) | 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) | |
| 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 (カストル) 19:00～20:50 チャレマス | | 東体サブ (Ars) 19:00～20:50 チャレマス | | |

1月から火曜のベーシックプラスはベーシック(初級者)やレーシング(上級者)もご参加できるようになりました。
また木曜のレーシングもベーシック(初級者)、ベーシックプラス(中級者)もご参加できるようになりました。
レベルを分け合同練習会といたします。