2023年　3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 バタフライ 11:55～12:50 50m×30本 東体25（YEARS） 19:00～20:50 チャレマス	東体50（YEARS） 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25（YEARS） 19:00～20:50 チャレマス	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
6	7	8	9	10	11	12
東体50（Ars） 11:00～12:30 ベーシック コズミック（Asr） 20:10～21:40 チャレマス	辰巳メイン⑥（YEARS） 11:00～12:30 ベーシック＋ 辰巳個人入場 13:00～13:55 少数飛込 13:55～14:50 少数飛込 辰巳メイン⑤（カストル） 19:00～20:50 飛込撮影有 辰巳サブ⑦（YEARS） 21:00～22:00 水中ビデオ	辰巳サブ⑦（YEARS） 11:00～12:50 水中ビデオ 辰巳個人入場 13:00～13:55 少数飛込 13:55～14:50 少数飛込	辰巳メイン⑩（YEARS） 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 辰巳メイン⑥（YEARS） 19:00～19:55 飛込撮影有 ⑥→⑨（YEARS） 20:00～21:45 チャレマス	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
13	14	15	16	17	18	19
東体50（Ars） 11:00～12:30 ベーシック 東体25（YEARS） 19:00～20:50 チャレマス	東体25（Ars） 13:00～14:30 ベーシック＋ コズミック①（Asr） 20:10～20:55 バタフライ 20:55～21:40 クロール	東体25（YEARS） 11:00～11:55 背泳ぎ 11:55～12:50 50m×30本 辰巳メイン⑤（YEARS） 19:00～19:55 飛込撮影有 ⑤→⑨（YEARS） 20:00～21:45 チャレマス	東体50（YEARS） 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 コズミック（Asr） 20:10～21:40 チャレマス	東体50（Ars） 11:00～12:50 飛込教室（浮上がり＆計測）	
20	21	22	23	24	25	26
東体50（Ars） 11:00～12:30 ベーシック 東体25（YEARS） 19:00～20:50 チャレマス	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 平泳ぎ 11:55～12:50 50m×30本 東体25（YEARS） 19:00～20:50 チャレマス	東体50（YEARS） 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 東体25（YEARS） 19:00～20:50 チャレマス	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
27	28	29	30	31		
東体50（Ars） 11:00～12:30 ベーシック コズミック（Asr） 20:10～21:40 チャレマス	東体25（Ars） 13:00～14:30 ベーシック＋ 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） 11:00～11:55 クロール 11:55～12:50 50m×30本 東体25（YEARS） 19:00～20:50 チャレマス	東体50（YEARS） 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 コズミック（Asr） 20:10～21:40 チャレマス	3月のレッスン お申し込みは 2/1（水）9:00～です。	

3月ベーシック4回（3/13.20.27.4/3）です。
3月ベーシックプラス4回（3/7.14.28.4/4）です。
3月レーシング4回（3/9.16.23.30）です。