

2024年 5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
5月のレッスン お申し込みは 4/1(月)9:00~です		東体サブ (YEARS) 13:00~13:55 バタフライ 13:55~14:50 50m×30本	東体メイン (YEARS) 11:00~12:30 レーシング	コズミック (Asr) 11:20~12:50 GW特別練 バタフライ 【速く泳げる人ならば必ず やってる前方へ進み続ける ワンランク上の使い方】 レッスンの詳細は ブログでご確認ください	コズミック (Asr) 11:20~12:50 GW特別練 背泳ぎ 【速く泳げる人ならば必ず やってる体幹部を使った ワンランク上のストローク】 レッスンの詳細は ブログでご確認ください	コズミック (Asr) 11:20~12:50 GW特別練 平泳ぎ 【速く泳げる人ならば必ず やってる広背筋を使った ワンランク上のストローク】 レッスンの詳細は ブログでご確認ください
		東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス				
6	7	8	9	10	11	12
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+	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 11:55~12:50 浮き上がり 13:00~13:55 スプリントクロール 13:55~14:50 ターン アクアサブ⑦ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス	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) 20:10~20:55 平泳ぎ 20:55~21:40 バタフライ	アクアメイン⑨ (Ars) 19:00~20:50 チャレマス&飛込(撮影有)				
13	14	15	16	17	18	19
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 スプリントバタフライ 東体サブ (Ars) 19:00~20:50 チャレマス	東体サブ (YEARS) 11:00~12:30 ピーフィン 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
		東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス				
20	21	22	23	24	25	26
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+	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	東京スイミングセンター 13:00~13:55 飛込撮影有 13:55~14:50 浮き上がり撮影有 東体サブ (Ars) 19:00~20:50 チャレマス	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	アクアサブ① (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス				
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 ベーシック+	東京スイミングセンター 13:00~13:55 ワンポイント 13:55~14:50 50m×30本	東体メイン (YEARS) 11:00~12:30 レーシング	東体サブ (YEARS) 11:00~11:55 飛込 11:55~12:50 浮き上がり 13:00~13:55 スプリント 平泳ぎ 13:55~14:50 ターン コズミック (Asr) 20:10~21:40 チャレマス		
東体サブ (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	東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス				

5月ベーシック3回 (5/20.27。6/3)

5月ベーシックプラス4回 (4/30。5/7.14.21)。5/28は6月分

5月レーシング4回 (4/25。5/2.9.16)。5/23.30は6月分