

# 2026年 10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                                           |
| 10月のレッスンお申し込みは<br><b>9/1(火)9:00～</b> です。<br>プライベートレッスンは<br>平日でも承りますので<br>ご希望の方はご連絡ください。             |                                                                  |                                                                                                | 東京スイミングセンター<br>13:10～14:40 レーシング<br>ベーシック&ベーシック+<br>も参加OK(合同練習会)  | 東京スイミングセンター<br>13:00～13:55<br>呼吸動作(クロール)<br>13:55～14:50 飛込 撮影有<br><br>コズミック(Asr)<br>20:10～21:40 チャレマス                                                        | 東体メイン(YEARS)<br>11:00～12:50<br>飛込教室(浮上がり&計測)                  | プライベート<br>承っております<br>時間や場所などは<br>お問い合わせください |
| 5                                                                                                   | 6                                                                | 7                                                                                              | 8                                                                 | 9                                                                                                                                                            | 10                                                            | 11                                          |
| 東京スイミングセンター<br>13:00～14:30 ベーシック<br>14:30～15:00 プライベート枠                                             | 東京スイミングセンター<br>13:10～14:40 ベーシック+<br>ベーシック&レーシング<br>も参加OK(合同練習会) | 東京スイミングセンター<br>13:00～13:55 パタフライ<br>13:55～14:50 50m×30本                                        | 東京スイミングセンター<br>13:10～14:40 レーシング<br>ベーシック&ベーシック+<br>も参加OK(合同練習会)  | 東体サブ(YEARS)<br>11:00～11:55 飛込教室<br>11:55～12:50<br>浮き上がり&計測<br>13:00～13:55<br>第二キックとプッシュ(Fly)<br>13:55～14:50 ワンポイント<br><br>アクアサブ⑧(ボルックス)<br>19:00～20:50 チャレマス | 東体メイン(YEARS)<br>11:00～12:50<br>飛込教室(浮上がり&計測)                  | プライベート<br>承っております<br>時間や場所などは<br>お問い合わせください |
| 12                                                                                                  | 13                                                               | 14                                                                                             | 15                                                                | 16                                                                                                                                                           | 17                                                            | 18                                          |
| プライベート<br>承っております<br>時間や場所などは<br>お問い合わせください                                                         | 東京スイミングセンター<br>13:10～14:40 ベーシック+<br>ベーシック&レーシング<br>も参加OK(合同練習会) | 東京スイミングセンター<br>13:00～13:55 背泳ぎ<br>13:55～14:50 50m×30本<br><br>東体サブ(Ars)<br>19:00～20:50 チャレマス    | 東京スイミングセンター<br>13:10～14:40 レーシング<br>ベーシック&ベーシック+<br>も参加OK(合同練習会)  | 東京スイミングセンター<br>13:00～13:55<br>背泳ぎ バサロ(浮き上がり)<br>13:55～14:50 背泳ぎ飛込<br><br>コズミック(Asr)<br>20:10～21:40 チャレマス                                                     | 東体サブ(YEARS)<br>11:00～11:55 ワンポイント<br>11:55～12:50 初中級マスターズ     | プライベート<br>承っております<br>時間や場所などは<br>お問い合わせください |
| 19                                                                                                  | 20                                                               | 21                                                                                             | 22                                                                | 23                                                                                                                                                           | 24                                                            | 25                                          |
| 東京スイミングセンター<br>11:00～12:30 ベーシック<br>12:40～13:35 飛込撮影有<br>13:35～14:30 50m×30本<br>14:30～15:00 プライベート枠 | 東体サブ(ボルックス)<br>13:00～14:30 ベーシック+                                | 東京スイミングセンター<br>13:00～13:55 平泳ぎ<br>13:55～14:50 50m×30本                                          | 東京スイミングセンター<br>13:10～14:40 レーシング<br>ベーシック&ベーシック+<br>も参加OK(合同練習会)  | 東京スイミングセンター<br>13:00～13:55<br>キャッチ(平泳ぎ)<br>13:55～14:50 飛込 撮影有<br><br>東体サブ(Ars)<br>19:00～20:50 チャレマス                                                          | 東体メイン(YEARS)<br>11:00～12:50<br>飛込教室(浮上がり&計測)                  | プライベート<br>承っております<br>時間や場所などは<br>お問い合わせください |
| 26                                                                                                  | 27                                                               | 28                                                                                             | 29                                                                | 30                                                                                                                                                           | 31                                                            |                                             |
| 東京スイミングセンター<br>13:00～14:30 ベーシック<br>14:30～15:00 プライベート枠                                             | 東京スイミングセンター<br>13:10～14:40 ベーシック+<br>ベーシック&レーシング<br>も参加OK(合同練習会) | 東体サブ(ボルックス)<br>13:00～13:55 クロール<br>13:55～14:50 50m×30本<br><br>東体サブ(ボルックス)<br>19:00～20:50 チャレマス | 東体メイン(ボルックス)<br>11:00～12:30 レーシング<br>ベーシック&ベーシック+<br>も参加OK(合同練習会) | 東体サブ(YEARS)<br>11:00～11:55 飛込教室<br>11:55～12:50<br>浮き上がり&計測<br>13:00～13:55<br>進むキック(背泳ぎ)<br>13:55～14:50 ワンポイント<br><br>コズミック(Asr)<br>20:10～21:40 チャレマス         | 東体メイン(ボルックス)<br>11:00～12:50<br>飛込教室(浮上がり&計測)<br>バックストロークレッジ使用 | プライベート<br>承っております<br>時間や場所などは<br>お問い合わせください |

10月ベーシック3回(10/5.19.26)  
 10月ベーシックプラス4回(10/6.13.20.27)  
 10月レーシング4回(10/1.8.15.22)29日は都度