

2026年 7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
7月のレッスン お申し込みは 6/1(月) 9:00~です。		東京スイミングセンター 13:00~13:55 パタフライ 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)	東京スイミングセンター 13:00~13:55 飛込撮影有 13:55~14:50 ハダ足 (Fr or Ba) 撮影有	アクアメイン⑧(カストル) 11:00~12:50 飛込 撮影有	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 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)	アクアメイン⑧(カストル) 13:00~14:50 飛込撮影有	原宿インドア (YEARS) 13:00~14:00 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
アクアサブ⑧(カストル) 19:00~20:50 チャレマス		アクアサブ⑧(カストル) 19:00~20:50 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
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+ 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 ワンポイント撮影有	アクアメイン⑩(Ars) 11:00~11:55 背泳ぎ飛込 11:55~12:50 スプリント 水深1.4mの為、上からの 飛び込みはできません！	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
アクアメイン⑩(Ars) 19:00~20:50 チャレマス		アクアメイン⑤(Ars) 19:00~20:50 チャレマス		アクアサブ①(YEARS) 19:00~20:50 チャレマス		
20	21	22	23	24	25	26
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	原宿インドア (YEARS) 13:00~14:30 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 一掻き一蹴り 13:55~14:50 キャッチ&プル パタフライ or 平泳ぎ	アクアサブ③(Ars) 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
		アクアメイン⑨(ボルックス) 19:00~20:50 チャレマス		アクアサブ⑤(ボルックス) 19:00~20:50 チャレマス		
27	28	29	30	31	プライベートレッスンは 平日でも承りますので ご希望の場合は ご連絡ください。	
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+ 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 ワンポイント 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)	原宿インドア (YEARS) 14:30~16:00 コンビネーション Fly ドルフィン&ストローク		
アクアサブ①(Ars) 19:00~20:50 チャレマス						

7月ベーシック4回(6/29.7/6.13.27)
7月ベーシックプラス4回(6/30.7/7.14.21)
7月レーシング4回(7/2.9.16.23)