

2022年 10月 YEARS SWIMMING CLUB レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
<p style="text-align: center;">10月のレッスンお申し込みは 9/1(木)9:00～です。</p>					1 東体50(YEARS) 11:00~12:50 飛込教室(浮上がり&計測)	2 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
					3 東体50(YEARS) 11:00~12:30 ベーシック 辰巳メイン⑦(YEARS) 19:00~19:55 飛込撮影有 ⑦→⑩ 20:00~21:45 チャレマス	4 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 平泳ぎ
10 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	11 東体25(YEARS) 11:00~12:30 ベーシック+ 辰巳メイン⑥(Ars) 19:00~20:50 飛込撮影有 辰巳メイン⑦(YEARS) 21:00~21:55 50m×30本	12 東体25(YEARS) 11:00~11:55 背泳ぎ 11:55~12:50 50m×30本 東体25(Ars) 19:00~20:50 チャレマス	13 東体50(Ars) 11:00~12:30 レーシング	14 東体25(YEARS) 11:00~11:55 ワンポイント 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①(Asr) 20:10~21:40 チャレマス	15 東体50(YEARS) 11:00~12:50 飛込教室(浮上がり&計測)	16 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
17 東体50(YEARS) 11:00~12:30 ベーシック コズミック①(Asr) 20:10~21:40 チャレマス	18 東体25(YEARS) 11:00~12:30 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	19 東体25(YEARS) 11:00~11:55 平泳ぎ 11:55~12:50 50m×30本 東体25(Ars) 19:00~20:50 チャレマス	20 東体50(Ars) 11:00~12:30 レーシング	21 東体25(YEARS) 11:00~11:55 飛込&背泳ぎ飛込 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	22 東体25(YEARS) 11:00~12:30 ビーフィン スプリント	23 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
24 東体50(YEARS) 11:00~12:30 ベーシック 辰巳メイン⑩(Ars) 19:00~20:50 水中ビデオ 辰巳メイン⑨(YEARS) 21:00~22:00 チャレマス	25 東体25(YEARS) 11:00~12:30 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	26 辰巳サブ⑤(YEARS) 11:00~11:55 クロール 11:55~12:50 50m×30本 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) 19:00~19:55 飛込撮影有 ⑤→⑩(YEARS) 20:00~21:45 チャレマス	27 辰巳メイン⑩(YEARS) 11:00~12:30 レーシング	28 東体25(YEARS) 11:00~11:55 ワンポイント 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①(Asr) 20:10~21:40 チャレマス	29 東体50(YEARS) 11:00~12:50 飛込教室(浮上がり&計測)	30 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
31 東体50(YEARS) 11:00~12:30 ベーシック 辰巳メイン⑦(YEARS) 19:00~19:55 飛込撮影有 ⑦→⑩ 20:00~21:45 チャレマス	<p>ベーシック4回(10/3.17.24.31)です。 ベーシックプラス4回(9/27.10/4.11.18)です。10/25は11月分。 レーシング4回(9/22.10/6.13.20)です。10/27は11月分。</p>					