

2026年 12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	6
	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) コズミック (Asr) 20:10～20:55 クロール 20:55～21:40 背泳ぎ	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 東体サブ (Ars) 19:00～20:50 チャレマス	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 パタフライ ハイポジションで泳ぐ方法 13:55～14:50 飛込 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
7	8	9	10	11	12	13
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 14:30～15:00 プライベート枠 東体サブ (カストル) 19:00～20:50 チャレマス	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) コズミック (Asr) 20:10～21:40 初中級マスターズ	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 東体サブ (Ars) 19:00～20:50 チャレマス	東体メイン (ボルックス) 13:00～14:30 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 クロール キックを活かしたスプリント 13:55～14:50 飛込 撮影有 東体サブ (カストル) 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
14	15	16	17	18	19	20
東京スイミングセンター 13:00～14:30 ベーシック 14:30～15:00 プライベート枠 アクアサブ① (カストル) 19:00～20:50 チャレマス	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 東体サブ (Ars) 19:00～20:50 チャレマス	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 背泳ぎ 壁に合わせるコツ タッチ・ターン編 13:55～14:50 飛込 撮影有 東体サブ (カストル) 19:00～20:50 チャレマス	東体サブ (YEARS) 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
21	22	23	24	25	26	27
東体サブ② (YEARS) 11:00～12:30 ベーシック 東体サブ (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス	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 クロール 13:55～14:50 50m×30本 東体サブ (Ars) 19:00～20:50 チャレマス	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 ワンポイント 撮影有 13:55～14:50 飛込 撮影有 アクアメイン⑥ (ボルックス) 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
28	29	30	31	12月のレッスンお申し込みは 11/1(日)9:00～ です。 プライベートレッスンは 平日でも承りますので ご希望の方はご連絡ください。		
東京スイミングセンター 13:00～14:30 ベーシック 14:30～15:00 プライベート枠 アクアメイン⑦ (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス						

12月ベーシック4回(12/7.14.21.28)
 12月ベーシックプラス4回(12/1.8.15.22)
 12月レーシング4回(12/3.10.17.24)