

2026年 9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
	コズミック (Asr) 13:35～15:05 ベーシック+ コズミック (Asr) 20:10～20:55 パタフライ 20:55～21:40 平泳ぎ	アクアメイン⑦ (YEARS) 13:00～14:50 飛込 撮影有 バックストロークレッジ使用 アクアメイン⑤ (ボルックス) 19:00～20:50 チャレマス	東体メイン (YEARS) 11:00～12:30 レーシング ベーシック&ベーシック+ も参加OK (合同練習会) 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 13:00～13:55 ワンポイント 撮影有 13:55～14:50 飛込 撮影有 東体サブ (ボルックス) 19:00～20:50 チャレマス	亀戸スポーツセンター(Ars) 11:45～12:40 ローリング (Fr or Ba) 12:40～13:35 ローリングを活用したストローク	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 コズミック (Asr) 20:10～21:40 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 パタフライ 13:55～14:50 50m×30本 東体サブ (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス	東体メイン (YEARS) 11:00～12:30 レーシング ベーシック&ベーシック+ も参加OK (合同練習会) 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 13:00～13:55 背泳ぎ バサロ(浮き上がり) 13:55～14:50 背泳ぎ飛込 コズミック (Asr) 20:10～21:40 チャレマス	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	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	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 コズミック (Asr) 20:10～21:40 チャレマス	亀戸スポーツセンター(Ars) 11:45～12:40 パタフライ 進むストローク 12:40～13:35 ストロークを活用したスイム	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
原宿インドア (YEARS) 13:00～14:30 クロール ギャロップクロール	原宿インドア (YEARS) 13:00～14:30 パタフライ 軽く楽に泳ぐポイント	原宿インドア (YEARS) 13:00～14:30 背泳ぎ 入水時に曲がる&蛇行改善	東体メイン (YEARS) 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 ドルフィンキック 撮影有 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	コズミック (Asr) 11:20～12:50 平泳ぎ 進むストローク	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	9月のレッスンお申し込みは 8/1(土)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 14:30～15:00 プライベート枠 東体サブ (ボルックス) 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) 20:10～20:55 クロール 20:55～21:40 背泳ぎ	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				

9月ベーシック4回 (8/31.9/7.14.28)
 9月ベーシックプラス4回 (9/1.8.15.29)
 9月レーシング4回 (9/3.10.17.24)