

2023年 4月 YEARS SWIMMING CLUB レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					東体50 (YEARS) 11:00~12:50 飛込教室 (浮上がり&計測)	2
<b>4月のレッスンお申し込みは 3/1(水)9:00～です。</b>						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
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
東体50 (YEARS) 11:00~12:30 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+	東体25 (YEARS) 11:00~11:55 バタフライ 11:55~12:50 50m × 30本	東京スイミングセンター 13:10~14:40 レーシング	東体25 (YEARS) 11:00~11:55 ワンポイント 11:55~12:50 浮き上がり 13:00~14:30 Pull強化	東体25 (YEARS) 11:00~12:30 ビーフィンスプリント	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25 (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス	コズミック① (Asr) 20:10~20:55 バタフライ 20:55~21:40 平泳ぎ	東体25 (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス		東体25 (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス		
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
東体50 (YEARS) 11:00~12:30 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+	東体25 (YEARS) 11:00~11:55 背泳ぎ 11:55~12:50 50m × 30本	東京スイミングセンター 13:10~14:40 レーシング	東体25 (YEARS) 11:00~11:55 飛込 & 背泳ぎ飛込 11:55~12:50 ターン 13:00~14:30 ビーフィンスプリント	東体50 (Ars) 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
東体25 (Ars) 19:00~20:50 チャレマス	コズミック① (Asr) 20:10~20:55 背泳ぎ 20:55~21:40 クロール	東体25 (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス		コズミック (Asr) 20:10~21:40 チャレマス		
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
東体50 (Ars) 11:00~12:30 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+	東体25 (YEARS) 11:00~11:55 平泳ぎ 11:55~12:50 50m × 30本	東体50 (YEARS) 11:00~12:30 レーシング	東体25 (YEARS) 11:00~11:55 ワンポイント 11:55~12:50 浮き上がり 13:00~14:30 Pull強化	東体25 (YEARS) 11:00~12:30 ビーフィンスプリント	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25 (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス	アクアティクス25 (YEARS) 19:00~19:55 バタフライ 19:55~20:50 背泳ぎ	東体25 (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス		アクアティクス25 (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス		
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
東体50 (Ars) 11:00~12:30 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+	東京スイミングセンター 13:00~13:55 バタフライ 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	東体25 (YEARS) 11:00~11:55 飛込 & 背泳ぎ飛込 11:55~12:50 ターン 13:00~14:30 ビーフィンスプリント	アクアティクス25 (YEARS) 11:00~12:50 GW練習会 背泳ぎ & クロール 【キックに合わせた泳ぎを 習得しよう。スピードに応じ て変化させよう】 レッスンの詳細は ブログでご確認ください	プライベート 承ております 時間や場所などは お問い合わせください
東体25 (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス	コズミック① (Asr) 20:10~20:55 平泳ぎ 20:55~21:40 背泳ぎ	アクアティクス25 (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス		アクアティクス25 (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス		

4月ベーシック4回(4/10.17.24.5/1)です。  
4月ベーシックプラス4回(4/11.18.25.5/2)です。  
4月レーシング4回(4/6.13.20.27)です。