

2025年 10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
10月のレッスン お申し込みは 9/1(月)9:00～です		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	東京スイミングセンター 13:00～13:55 飛込撮影有 13:55～14:50 浮き上がり 撮影有	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
		東体サブ (カストル) 19:00～20:50 チャレマス		東体サブ (カストル) 19:00～20:50 チャレマス		
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+	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	東体サブ (YEARS) 11:00～11:55 飛込教室 11:55～12:50 15m計測 13:00～13:55 スプリント バタフライ 13:55～14:50 ワンポイント	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	
東体サブ (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス	コズミック (Asr) 20:10～20:55 バタフライ 20:55～21:40 平泳ぎ	東体サブ (カストル) 19:00～20:50 チャレマス		東体サブ (Ars) 19:00～20:50 チャレマス		
13	14	15	16	17	18	19
	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 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	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	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
		東体サブ (カストル) 19:00～20:50 チャレマス		東体サブ (Ars) 19:00～20:50 チャレマス		
20	21	22	23	24	25	26
東体サブ② (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	東京スイミングセンター 13:00～13:55 飛込撮影有 13:55～14:50 ドルフィンキック 撮影有	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
東体サブ (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス	コズミック (Asr) 20:10～21:40 中上級マスターズ	アクアメイン⑨ (カストル) 19:00～20:50 チャレマス		東体サブ (Ars) 19:00～20:50 チャレマス		
27	28	29	30	31		
東京スイミングセンター 13:00～14:30 ベーシック	東体サブ (ボルックス) 13:00～14:30 ベーシック+	東体サブ (YEARS) 11:00～11:55 ワンポイント 13:55～14:50 50m×30本	東体メイン (YEARS) 11:00～12:30 上級マスターズ	東体サブ (YEARS) 11:00～11:55 飛込教室 11:55～12:50 15m計測 13:00～13:55 スプリント クロール 13:55～14:50 ワンポイント		
東体サブ (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス	コズミック (Asr) 20:10～20:55 クロール 20:55～21:40 背泳ぎ	東体サブ (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス		東体サブ (Ars) 19:00～20:50 チャレマス		

10月ベーシック3回 (10/6.20.27)
 10月ベーシックプラス4回 (10/7.14.21.28)
 10月レーシング4回 (10/2.9.16.23)