

2026年 3月 YEARS SWIMMING CLUB レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1
3月のレッスンお申し込みは2/1(日)9:00～です						
<p>火曜のベーシックプラスはベーシック(初級者)やレーシング(上級者)もご参加できるようになりました。また木曜のレーシングもベーシック(初級者)ベーシックプラス(中級者)もご参加できるようになりました。</p> <p>レベルを分け合同練習会といたします。</p>						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
2	3	4	5	6	7	8
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+ 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 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 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 飛込撮影有 13:55～14:50 スプリント背泳ぎ	東体メイン(YEARS) 11:00～12:50 飛込教室(浮上がり&計測)	プライベート承ております時間や場所などはお問い合わせください
アクアメイン⑨(カストル) 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	アクアサブ⑧(ポルックス) 19:00～20:50 チャレマス		アクアサブ⑧(YEARS) 19:00～20:50 チャレマス		
9	10	11	12	13	14	15
東体メイン(ポルックス) 11:00～12:30 ベーシック	東体サブ(ポルックス) 13:00～14:30 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 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 飛込撮影有 13:55～14:50 浮き上がり撮影有	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(Ars) 19:00～20:50 チャレマス	コズミック(Asr) 20:10～21:40 初中級マスターズ	東体サブ(カストル) 19:00～20:50 チャレマス		東体サブ(YEARS) 19:00～20:50 チャレマス		
16	17	18	19	20	21	22
東京スイミングセンター 13:00～14:30 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+ 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)	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(Ars) 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(カストル) 19:00～20:50 チャレマス				
23	24	25	26	27	28	29
東京スイミングセンター 13:00～14:30 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+ 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 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 初中級マスターズ	東体サブ(カストル) 19:00～20:50 チャレマス		コズミック(Asr) 20:10～21:40 チャレマス		
30	31					
東体メイン(YEARS) 11:00～12:30 ベーシック	東体サブ(ポルックス) 13:00～14:30 ベーシック+		<p>3月ベーシック4回(3/2.9.16.23)</p> <p>3月ベーシックプラス4回(3/3.10.17.24)</p> <p>3月レーシング4回(3/5.12.19.26)</p>			
東体サブ(カストル) 19:00～20:50 チャレマス	コズミック(Asr) 20:10～20:55 ワンポイント 20:55～21:40 50m × 30本					