2025年 11月 YEARS SWIMMING CLUB レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	±	B
					1	2
					東体メイン (YEARS) 11:00~12:50	
		— A LA -	L: \3 -		飛込教室(浮上がり&計測)	
] 11,	月 のレッ	ノスンおり	申し込み	·lは		プライベート 承っております
		水) 9:00 ·				時間や場所などは
	10/1(.	/]() 8.00	C 9			お問い合わせください
3	4	5	6	7	8	9
	東体サブ(カストル) 13:00~14:30 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	東京スイミングセンター 13:10~14:40 レーシング			
プライベート 承っております	1.000	13:55~14:50 50m×30本	16.16 1 5 3 2 3			
時間や場所などは						
お問い合わせください						
	コズミック (Asr) 20:10~20:55 バタフライ	東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス				
10	20:55~21:40 平泳ぎ 1 1	12	13	14	15	16
東体サブ② (Ars) 11:00~12:30 ベーシック					コズミック(Asr)	
11:00~12:30 N=999	東京スイミングセンター	東京スイミングセンター	東京スイミングセンター	東京スイミングセンター	11:20~12:50 ビーフィン スプリント	
	13:10~14:40 ベーシック+	13:00~13:55 背泳ぎ 13:55~14:50 50m×30本	13:10~14:40 レーシング	13:00~13:55 飛込撮影有 13:55~14:50		プライベート
				ワンポイント撮影有		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 (Ars) 19:00~20:50 チャレマス	コズミック (Asr) 20:10~21:40	東体サブ(Ars) 19:00~20:50 チャレマス		コズミック(Asr) 20:10~21:40 チャレマス		
	中上級マスターズ		20		00	00
17 東京スイミングセンター	18	19	20	21	22	23
11:00~12:30 ベーシック 12:40~13:35 飛込撮影有	東京スイミングセンター	東京スイミングセンター	コズミック (Asr)	東京スイミングセンター		
13:35~14:30 50m×30本	13:10~14:40 ベーシック+	13:00~13:55 平泳ぎ	13:35~15:05 レーシング	13:00~13:55 飛込撮影有		
		13:55~14:50 50m×30本		13:00~13:55 スプリント 平泳ぎ		
コズミック (Asr)	コズミック (Asr)			コズミック(Asr)		
20:10~21:40 チャレマス	20:10~20:55 クロール 20:55~21:40 背泳ぎ			20:10~21:40 チャレマス		
24	25	26	27	28	29	30
					東体メイン(ポルックス) 11:00~12:50	
	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	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	飛込教室(浮上がり&計測)	
		13:55~14:50 50m×30本		13:55~14:50 ワンポイント撮影有		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
	コズミック (Asr)			東体サブ (YEARS)		
	20:10~21:40			19:00~20:50 チャレマス		
	中上級マスターズ					

11月ベーシック3回(11/10.17.12/1) 11月ベーシックプラス4回(11/4.11.18.25) 11月レーシング4回(11/6.13.20.27)