

2026年 1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
1月のレッスンお申し込みは 12/1(月)9:00～です						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
5	6	7	8	9	10	11
東体メイン (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 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 (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		東体メイン (YEARS) 19:00～20:50 チャレマス		
12	13	14	15	16	17	18
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 13:10～14:40 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 (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		
19	20	21	22	23	24	25
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 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 スプリント バタフライ	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 (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 (ボルックス) 19:00～20:50 チャレマス		コズミック (Asr) 20:10～21:40 チャレマス		
26	27	28	29	30	31	
東体メイン (ボルックス) 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 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)	
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 (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		

1月ベーシック3回 (1/5.19.26)
1月ベーシックプラス4回 (1/6.13.20.27)
1月レーシング4回 (1/8.15.22.29)