

# 2025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	5	
<p>1月のレッスン お申し込みは 12/1(日)9:00~です</p>						<p>東体メイン (YEARS) 11:00~12:50 飛込教室 (浮上がり &amp; 計測)</p>	<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</p>
6	7	8	9	10	11	12	
<p>東京スイミングセンター 13:30~15:00 ベーシック</p>	<p>東京スイミングセンター 13:10~14:40 ベーシック+</p>	<p>東京スイミングセンター 13:00~13:55 パタフライ 13:55~14:50 50m×30本</p>	<p>東京スイミングセンター 13:10~14:40 レーシング</p>	<p>東体サブ (YEARS) 11:00~11:55 飛込教室 11:55~12:50 浮き上がり 13:00~13:55 スプリントクロール 13:55~14:50 ワンポイント</p>	<p>東体メイン (YEARS) 11:00~12:50 飛込教室 (浮上がり &amp; 計測)</p>	<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</p>	
<p>東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス</p>	<p>コズミック (Asr) 20:10~20:55 平泳ぎ 20:55~21:40 パタフライ</p>	<p>東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス</p>		<p>東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス</p>			
13	14	15	16	17	18	19	
<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</p>	<p>東京スイミングセンター 13:10~14:40 ベーシック+</p>	<p>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</p>	<p>東京スイミングセンター 13:10~14:40 レーシング</p>	<p>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</p>	<p>東体サブ (YEARS) 11:00~11:55 トルフィンキック 11:55~12:50 初中級マスターズ</p>	<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</p>	
		<p>アクアメイン⑥ (Ars) 19:00~20:50 チャレマス</p>		<p>東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス</p>			
20	21	22	23	24	25	26	
<p>東体メイン (Ars) 11:00~12:30 ベーシック</p>	<p>東京スイミングセンター 13:10~14:40 ベーシック+</p>	<p>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</p>	<p>東京スイミングセンター 13:10~14:40 レーシング</p>	<p>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 パタフライ</p>	<p>東体メイン (YEARS) 11:00~12:50 飛込教室 (浮上がり &amp; 計測)</p>	<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</p>	
<p>東体サブ (Ars) 19:00~20:50 チャレマス</p>	<p>コズミック (Asr) 20:10~21:40 中上級マスターズ</p>	<p>東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス</p>		<p>コズミック (Asr) 20:10~21:40 チャレマス</p>			
27	28	29	30	31			
<p>東京スイミングセンター 13:00~14:30 ベーシック</p>	<p>東京スイミングセンター 13:10~14:40 ベーシック+</p>	<p>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</p>	<p>東京スイミングセンター 13:10~14:40 レーシング</p>	<p>東体サブ (YEARS) 11:00~11:55 飛込教室 11:55~12:50 浮き上がり 13:00~13:55 スプリント 平泳ぎ 13:55~14:50 ワンポイント</p>			
<p>東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス</p>	<p>コズミック (Asr) 20:10~20:55 背泳ぎ 20:55~21:40 クロール</p>	<p>アクアメイン⑥ (ボルックス) 19:00~20:50 チャレマス</p>		<p>東体サブ (YEARS) 19:00~20:50 チャレマス</p>			

1月ベーシック3回 (1/6.20.27)  
1月ベーシックプラス4回 (1/7.14.21.28)  
1月レーシング4回 (1/9.16.23.30)