

# 2022年 10月 ATYスケジュール表

| 月  | 火  | 水   | 木  | 金   | 土                     | 日                      |
|--|--|---|--|---|-----------------------|------------------------|
| 10月のレッスン受付は9月5日(月)9:00~となります   |  |   |  |   | 1                     | 2<br>未定                |
| 3<br>ATYジム<br>10:00~11:00初級<br><br>東体(50m×1)<br>13:00~14:30<br>スタート&スプリント  | 4<br>鷺宮(25m×2)<br>12:00~12:55/パタ教<br>12:55~13:50 背教<br>13:50~14:45フィン  | 5   | 6<br>ATYジム<br>10:00~11:00初級<br><br>中野(25m×2)<br>12:50~13:45/パタ教<br>13:45~14:40 平教  | 7<br>鷺宮(25m×1)<br>13:00~13:55初個×<br>13:55~14:50ターン  | 8                     | 9<br>未定                |
| ATYジム<br>18:00~19:00<br>セミパーソナル<br>19:00~20:00<br>セミパーソナル                  | ATYジム<br>19:00~20:00<br>瞬発トレーニング<br>20:00~21:00<br>ウエイトサークル  |   | ATYジム<br>19:00~20:00<br>瞬発トレーニング<br>20:00~21:00<br>ウエイトサークル                        | ATYジム<br>18:00~19:00<br>セミパーソナル<br>19:00~20:00<br>セミパーソナル                                     |                       |                        |
| 10   | 11<br>鷺宮(25m×2)<br>12:00~12:55/パタ教<br>12:55~13:50クロ教<br>13:50~14:45フィン   | 12<br>武蔵野(25m×1)<br>11:00~12:30<br>ワンポイント | 13<br>ATYジム<br>10:00~11:00初級<br><br>辰巳メイン⑦<br>13:00~14:30<br>飛び込み教室                | 14<br>鷺宮(25m×2)<br>11:00~12:30<br>スプリントマスターズ<br>鷺宮(25m×1)<br>13:00~13:55 平教<br>13:55~14:50 背教 | 15                    | 16<br>未定               |
|  | ATYジム<br>19:00~20:00<br>瞬発トレーニング<br>20:00~21:00<br>ウエイトサークル  |   | ATYジム<br>19:00~20:00<br>瞬発トレーニング<br>20:00~21:00<br>ウエイトサークル                        | ATYジム<br>18:00~19:00<br>セミパーソナル<br>19:00~20:00<br>セミパーソナル                                     |                       |                        |
| 17<br>ATYジム<br>10:00~11:00初級<br><br>東体(50m×1)<br>13:00~14:30<br>スタート&スプリント | 18<br>鷺宮(25m×2)<br>12:00~12:55 平教<br>12:55~13:50 背教<br>13:50~14:45フィン  | 19  | 20<br>ATYジム<br>10:00~11:00初級<br><br>中野(25m×2)<br>12:50~13:45/パタ教<br>13:45~14:40クロ教 | 21<br>鷺宮(25m×1)<br>13:00~13:55初個×<br>13:55~14:50ターン   | 22                    | 23<br>千葉マスターズ<br>スプリント |
| ATYジム<br>18:00~19:00<br>セミパーソナル<br>19:00~20:00<br>セミパーソナル                  | ATYジム<br>19:00~20:00<br>瞬発トレーニング<br>20:00~21:00<br>ウエイトサークル  |   | ATYジム<br>19:00~20:00<br>瞬発トレーニング<br>20:00~21:00<br>ウエイトサークル                        | ATYジム<br>18:00~19:00<br>セミパーソナル<br>19:00~20:00<br>セミパーソナル                                     |                       |                        |
| 24<br>ATYジム<br>10:00~11:00初級<br><br>東体(50m×1)<br>13:00~14:30<br>スタート&スプリント | 25<br>辰巳サブ⑦<br>13:00~14:50<br>水中ビデオ  | 26<br>武蔵野(25m×1)<br>11:00~12:30<br>ワンポイント | 27<br>ATYジム<br>10:00~11:00初級<br><br>中野(25m×2)<br>12:50~13:45 平教<br>13:45~14:40 背教  | 28<br>辰巳一般入場<br>11:00~11:55 PV<br>11:55~12:50 PV<br>13:00~13:55 PV<br>13:55~14:50 PV          | 29<br>東京都シニア<br>チーム対抗 | 30<br>東京都シニア<br>チーム対抗  |
| ATYジム<br>18:00~19:00<br>セミパーソナル<br>19:00~20:00<br>セミパーソナル                  | ATYジム<br>19:00~20:00<br>瞬発トレーニング<br>20:00~21:00<br>ウエイトサークル  |   | ATYジム<br>19:00~20:00<br>瞬発トレーニング<br>20:00~21:00<br>ウエイトサークル                        | ATYジム<br>18:00~19:00<br>セミパーソナル<br>19:00~20:00<br>セミパーソナル                                     |                       |                        |
| 31<br>ATYジム<br>10:00~11:00初級<br><br>東体(50m×1)<br>13:00~14:30<br>スタート&スプリント | <p>※25m×1レーンのレッスンは定員を7名とさせていただきます</p> <p>※PVはプライベートレッスンです。飛び込みの指導も可能です</p> <p>※未定の日曜日は17:00~17:55と18:15~19:10都内プール<br/>一般入場でプライベートレッスン可能です</p> |   |  |   |                       |                        |
| ATYジム<br>18:00~19:00<br>セミパーソナル<br>19:00~20:00<br>セミパーソナル                  |  |   |  |   |                       |                        |