

# 2022年 11月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
	1 鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55/バタ教 12:55～13:50 平教 13:50～14:45フィン ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウェイトサークル	2	3	4 鷺宮 (25m×1) 13:00～13:55/バタ教 13:55～14:50 背教 ATYジム 18:00～19:00 セミパーソナル 19:00～20:00 セミパーソナル	5 東京都 マスターズ (長水路)	6 東京都 マスターズ (長水路)
7 ATYジム 10:00～11:00初級 東体(50m×1) 13:00～14:30 スタート&スプリント ATYジム 18:00～19:00 セミパーソナル 19:00～20:00 セミパーソナル	8 鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55 平教 12:55～13:50クロ教 13:50～14:45ターン ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウェイトサークル	9 武蔵野(25m×1) 11:00～12:30 ワンポイント	10 ATYジム 10:00～11:00初級 中野(25m×2) 12:50～13:45/バタ教 13:45～14:40 背教 ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウェイトサークル	11 鷺宮 (25m×2) 11:00～12:30 スプリントマスターズ 鷺宮 (25m×1) 13:00～14:50 スイムサークル ATYジム 18:00～19:00 セミパーソナル 19:00～20:00 セミパーソナル	12	13 未定
14 ATYジム 10:00～11:00初級 東体(50m×1) 13:00～14:30 スタート&スプリント ATYジム 18:00～19:00 セミパーソナル 19:00～20:00 セミパーソナル	15 鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55 平教 12:55～13:50 背教 13:50～14:45フィン ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウェイトサークル	16	17 ATYジム 10:00～11:00初級 中野(25m×2) 12:50～13:45/バタ教 13:45～14:40クロ教 ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウェイトサークル	18 鷺宮 (25m×1) 13:00～13:55 平教 13:55～14:50 背教 ATYジム 18:00～19:00 セミパーソナル 19:00～20:00 セミパーソナル	19	20 未定
21 ATYジム 10:00～11:00初級 東体(50m×1) 13:00～14:30 スタート&スプリント ATYジム 18:00～19:00 セミパーソナル 19:00～20:00 セミパーソナル	22 鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55/バタ教 12:55～13:50 背教 13:50～14:45ターン ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウェイトサークル	23	24 ATYジム 10:00～11:00初級 中野(25m×2) 12:50～13:45/バタ教 13:45～14:40 平教 ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウェイトサークル	25 鷺宮 (25m×2) 11:00～12:30 スプリントマスターズ 鷺宮 (25m×1) 13:00～14:50 スイムサークル ATYジム 18:00～19:00 セミパーソナル 19:00～20:00 セミパーソナル	26 ジャパン マスターズ スプリント	27 ジャパン マスターズ スプリント
28 ATYジム 10:00～11:00初級 東体(50m×1) 13:00～14:30 スタート&スプリント ATYジム 18:00～19:00 セミパーソナル 19:00～20:00 セミパーソナル	29 鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55/バタ教 12:55～13:50クロ教 13:50～14:45フィン	30 武蔵野(25m×1) 11:00～12:30 ワンポイント	11月のレッスン受付は <b>10月5日(水)9:00～</b> <b>となります</b> ※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 ※未定の日曜日は17:00～17:55と18:15～19:10 都内プール一般入場でプライベートレッスン可能です			