

# 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	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	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	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	12	13 品川 (25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室
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	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		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	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		
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	15 鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50 背教 13:50~14:45フィン	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	18 鷺宮 (25m×1) 13:00~13:55 平教 13:55~14:50 背教	19	20 品川 (25m×3) 10:00~12:00 4泳法教室
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	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		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	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		
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	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	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	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	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
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	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		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	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		
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	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	<b>4泳法教室の受付開始は            11月1日(火)9:00~となります</b>			
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						