

# 2023年 9月 ATYスケジュール表

| 月   | 火   | 水  | 木  | 金   | 土  | 日   |
|---|---|----|--|---|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>9月のレッスン受付は</b><br/><b>8月5日(土)9:00~</b><br/><b>となります</b></p>     |   |    |  | 1   | 2  | 3   |
|   |   |    |  | <p>鷺宮 (25m×2)<br/>11:00~11:55 パタ教<br/>11:55~12:50 クロ教<br/>鷺宮 (25m×2)<br/>13:00~14:50<br/>スイムサークル</p> <p>ATYジム<br/>17:30~18:30<br/>セミパーソナル<br/>18:30~19:30<br/>セミパーソナル</p> | <p>原宿(50m×1)<br/>11:30~13:30<br/>スイムサークル</p> <p>プライベート<br/>レッスン<br/>予約承ります</p> |   |
| 4   | 5   | 6  | 7  | 8   | 9  | 10  |
| <p>ATYジム<br/>10:00~11:00初級</p> <p>東体(50m×1)<br/>13:00~14:30<br/>スタート&amp;スプリント<br/>※スクール(月謝制)</p> | <p>鷺宮 (25m×2)<br/>12:00~12:55 背教<br/>12:55~13:50 クロ教<br/>13:50~14:45 フィン</p>  |    | <p>ATYジム<br/>10:00~11:00初級</p> <p>東体(25m×1)<br/>13:00~13:55 パタ教<br/>13:55~14:50 平教</p> | <p>鷺宮 (25m×1)<br/>13:00~14:50<br/>スイムサークル</p>   |  | <p>プライベート<br/>レッスン<br/>予約承ります</p> <p>原宿(50m×1)<br/>17:30~19:30<br/>スイムサークル</p>    |
| <p>ATYジム<br/>17:30~18:30<br/>セミパーソナル<br/>18:30~19:30<br/>セミパーソナル</p>                              | <p>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</p>        |    | <p>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</p>                 | <p>ATYジム<br/>17:30~18:30<br/>セミパーソナル<br/>18:30~19:30<br/>セミパーソナル</p>  |  |   |
| 11  | 12  | 13 | 14   | 15  | 16   | 17  |
| <p>ATYジム<br/>10:00~11:00初級</p> <p>アクアメイン®<br/>13:00~14:30<br/>スタート&amp;スプリント<br/>※スクール(月謝制)</p>   | <p>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</p>   |    | <p>ジャパンマスターズ<br/>(金沢プール)</p>   | <p>ジャパンマスターズ<br/>(金沢プール)</p>  |  | <p>アクアサブ®<br/>13:00~14:50<br/>4泳法教室</p> <p>アクアサブ®<br/>15:00~16:50<br/>スイムサークル</p> |
| <p>ATYジム<br/>17:30~18:30<br/>セミパーソナル<br/>18:30~19:30<br/>セミパーソナル</p>                              | <p>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</p>        |    |  |   |  |   |
| 18  | 19  | 20 | 21   | 22  | 23   | 24  |
|   | <p>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</p> |    | <p>ATYジム<br/>10:00~11:00初級</p> <p>東体(25m×1)<br/>13:00~13:55 平教<br/>13:55~14:50 背教</p>  | <p>アクアメイン®<br/>11:00~12:30<br/>飛び込み教室<br/>アクアメイン®<br/>13:00~14:50<br/>スイムサークル</p>   |  | <p>アクアティクス杯</p>   |
|   | <p>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</p>        |    | <p>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</p>                 | <p>ATYジム<br/>17:30~18:30<br/>セミパーソナル<br/>18:30~19:30<br/>セミパーソナル</p>  |  |   |
| 25  | 26  | 27 | 28   | 29  | 30   |   |
| <p>ATYジム<br/>10:00~11:00初級</p> <p>東体(50m×1)<br/>13:00~14:30<br/>スタート&amp;スプリント<br/>※スクール(月謝制)</p> | <p>鷺宮 (25m×2)<br/>12:00~12:55 パタ教<br/>12:55~13:50 平教<br/>13:50~14:45 フィン</p>  |    | <p>ATYジム<br/>10:00~11:00初級</p> <p>東体(25m×1)<br/>13:00~13:55 背教<br/>13:55~14:50 クロ教</p> | <p>鷺宮 (25m×1)<br/>13:00~14:50<br/>スイムサークル</p>   |  |   |
| <p>ATYジム<br/>17:30~18:30<br/>セミパーソナル<br/>18:30~19:30<br/>セミパーソナル</p>                              | <p>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</p>        |    | <p>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</p>                 | <p>ATYジム<br/>17:30~18:30<br/>セミパーソナル<br/>18:30~19:30<br/>セミパーソナル</p>  |  |   |