2023年 10月　ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
						1 **アクアサブ①②** 13:00～14:50 4泳法教室 **アクアサブ③④** 15:00～16:50 スイムサークル
2 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 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル	3 **鷺宮(25m×2)** 12:00～12:55　バタ教 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 ウエイトサークル	4	5 ATYジム 10:00～11:00初級 **東体(25m×2)** 13:00～13:55　平教 13:55～14:50　クロ教 ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	6 **鷺宮(25m×1)** 13:00～14:50 スイムサークル ATYジム 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル	7 シニアチーム対抗 （アクア短水路）	8 シニアチーム対抗 （アクア短水路）
9	10 **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 ウエイトサークル	11	12 ATYジム 10:00～11:00初級 **東体(25m×2)** 13:00～13:55　バタ教 13:55～14:50　クロ教 ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	13 **アクアメイン⑩** 13:00～14:30 飛び込み教室 ATYジム 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル	14	15 **原宿(50m×1)** 13:00～15:00 スイムサークル プライベート レッスン 予約承ります
16 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 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル	17 **鷺宮(25m×2)** 12:00～12:55　平教 12:55～13:50　クロ教 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 ウエイトサークル	18	19 ATYジム 10:00～11:00初級 **東体(25m×2)** 13:00～13:55　バタ教 13:55～14:50　背教 ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	20 **鷺宮(25m×1)** 13:00～14:50 スイムサークル ATYジム 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル	21	22
23 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 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル	24 **アクアメイン⑩** 11:00～12:30 飛び込み教室 **アクアメイン⑩** 13:00～14:50 スイムサークル ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	25	26 ATYジム 10:00～11:00初級 **東体(25m×2)** 13:00～14:30 スプリントマスターズ ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	27 **東体(25m×2)** 13:00～13:55　平教 13:55～14:50　背教 ATYジム 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル	28 長距離大会 （愛知長水路）	29 長距離大会 （愛知長水路）
30 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 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル	31 **アクアサブ⑦⑧** 11:00～11:55　バタ教 11:55～12:50　クロ教 **アクアサブ⑦⑧** 13:00～14:30 フィンマスターズ	**10月のレッスン受付は** **9月9日(土)9:00～となります** ※月曜日開催のスタート＆スプリントはスクール制(月会費)です				