

ATYスケジュール表

月		火		水		木		金		土		日	
11月の レッスン受付は 9月30日(土) 9:00～ となります				1		2		3		4		5	
						ATYジム 10:00～11:00初級 東体(25m×2) 13:00～13:55 バタ教 13:55～14:50 平教 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						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	
6		7		8		9		10		11		12	
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 ※スクール(月謝制)		鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 バタ教 12:55～13:50 クロ教 13:50～14:45 ファイン				ATYジム 10:00～11:00初級 東体(25m×2) 13:00～13:55 平教 13:55～14:50 背教		鷺宮(25m×1) 13:00～14:50 スイムサークル				アクアサブ①② 11:00～12:50 4泳法教室 アクアサブ⑤⑥ 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		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				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		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					
13		14		15		16		17		18		19	
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 ※スクール(月謝制)		鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 平教 12:55～13:50 背教 13:50～14:45 ファイン				ATYジム 10:00～11:00初級		鷺宮(25m×2) 11:00～11:55 バタ教 11:55～12:50 クロ教 鷺宮(25m×1) 13:00～14:50 スイムサークル				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	
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		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				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		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					
20		21		22		23		24		25		26	
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 ※スクール(月謝制)		鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 平教 12:55～13:50 クロ教 13:50～14:45 ファイン						鷺宮(25m×2) 13:00～14:50 スイムサークル		ジャパン マスターズ スプリント (千葉国短水路)		ジャパン マスターズ スプリント (千葉国短水路)	
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		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						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		東京都マスターズ ※未公認大会 (アクア長水路)		東京都マスターズ ※未公認大会 (アクア長水路)	
27		28		29		30		11月のレッスン受付は 9月30日(土)9:00～ となります					
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 ※スクール(月謝制)		鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 バタ教 12:55～13:50 背教 13:50～14:45 ファイン				ATYジム 10:00～11:00初級 東体(50m×1) 13:00～14:30 飛び込み教室 ※撮影なし							
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		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				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							