

# 2024年 11月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
<p>11月のレッスン 受付は 10月5日(土)9:00~ となります</p>				1	2	3
				<p>鷺宮 (25m×1) 13:00~14:50 スイムサークル</p> <p>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</p>	<p>東体 (50m×1) 19:00~21:00 スイムサークル</p>	
4	5	6	7	8	9	10
	<p>鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50 クロ教 13:50~14:45 フィン</p> <p>ATYジム 19:00~20:00 セミパーソナル 20:00~21:00 ウエイトサークル</p>		<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>東体 (25m×2) 13:00~13:55 パタ教 13:55~14:50 背教</p> <p>ATYジム 19:00~20:00 セミパーソナル 20:00~21:00 ウエイトサークル</p>	<p>鷺宮 (25m×1) 13:00~14:50 スイムサークル</p>		
11	12	13	14	15	16	17
<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>東体 (50m×1) 13:00~14:30 スタート&amp;スプリント ※スクール(月謝制)</p> <p>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</p>	<p>鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55 パタ教 12:55~13:50 平教 13:50~14:45 フィン</p> <p>ATYジム 19:00~20:00 セミパーソナル 20:00~21:00 ウエイトサークル</p>		<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>東体 (25m×2) 13:00~13:55 平教 13:55~14:50 クロ教</p> <p>ATYジム 19:00~20:00 セミパーソナル 20:00~21:00 ウエイトサークル</p>	<p>東体 (25m×1) 11:00~11:55 背教 11:55~12:50 クロ教</p> <p>東体 (25m×1) 13:00~14:50 スイムサークル</p> <p>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</p>		<p>プライベート レッスン 予約承ります</p> <p>原宿 (50m×1) 19:00~20:30 スイムサークル</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>東体 (50m×1) 13:00~14:30 スタート&amp;スプリント ※スクール(月謝制)</p> <p>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</p>	<p>味スタ (25m×2) 13:00~13:55 パタ教 13:55~14:50 背教</p> <p>ATYジム 19:00~20:00 セミパーソナル 20:00~21:00 ウエイトサークル</p>		<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>アクアメイン⑧ 13:00~14:30 ワンポ&amp;トレーニング ※水深1.4m</p> <p>ATYジム 19:00~20:00 セミパーソナル 20:00~21:00 ウエイトサークル</p>	<p>アクアメイン⑨ 11:00~12:30 ワンポ&amp;トレーニング ※水深1.4m</p> <p>アクアメイン⑦ 13:00~14:50 スイムサークル ※水深1.4m</p> <p>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</p>	<p>東京都 マスターズ (アクア長水路)</p>	<p>東京都 マスターズ (アクア長水路)</p>
25	26	27	28	29	30	
<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>東体 (50m×1) 13:00~14:30 スタート&amp;スプリント ※スクール(月謝制)</p> <p>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</p>	<p>東体 (50m×1) 11:00~12:30 飛び込み教室 ※ビデオ撮影なし</p> <p>ATYジム 19:00~20:00 セミパーソナル 20:00~21:00 ウエイトサークル</p>		<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>東体 (25m×2) 13:00~13:55 背教 13:55~14:50 クロ教</p> <p>ATYジム 19:00~20:00 セミパーソナル 20:00~21:00 ウエイトサークル</p>	<p>東体 (25m×1) 11:00~11:55 パタ教 11:55~12:50 平教</p> <p>東体 (25m×2) 13:00~14:50 スイムサークル</p> <p>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</p>	<p>ジャパン マスターズ スプリント (千葉国短水路)</p>	