

# 2025年 8月 ATYスケジュール表

| 月                                                         |                                                                                     | 火                                                          |    | 水                                                                                  |  | 木                                                          |                                                                        | 金                                                         |                                                                                                                                                              | 土                                                                             |   | 日                                                                        |                                                                                            |  |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 8月のレッスン受付は<br>7月2日(水)9:00～<br>となります                       |                                                                                     |                                                            |    |                                                                                    |  |                                                            |                                                                        | 1                                                         | 味スタ(25m×2)<br>10:00～11:50<br>スイムサークル<br><br>味スタ(25m×2)<br>13:00～13:55 バタ教<br>13:55～14:50 平教<br><br>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 |                                                                               | 2 | 埼玉県マスターズ<br>(立教長水路)                                                      |                                                                                            |  |
|                                                           |                                                                                     |                                                            |    |                                                                                    |  |                                                            |                                                                        |                                                           |                                                                                                                                                              |                                                                               |   |                                                                          |                                                                                            |  |
|                                                           |                                                                                     |                                                            |    |                                                                                    |  |                                                            |                                                                        |                                                           |                                                                                                                                                              |                                                                               |   |                                                                          |                                                                                            |  |
| 4                                                         | ATYジム<br>10:00～11:00初級<br><br>アクアメイン⑨<br>13:00～14:30<br>スタート&スプリント<br>※スクール(月謝制)    |                                                            | 5  | 味スタ(25m×2)<br>13:00～13:55 平教<br>13:55～14:50 背教                                     |  | 6                                                          | アクアサブ⑦⑧<br>11:00～12:50<br>ロング(L)<br>ディスタンス(D)<br>スクール(S)<br>※スクール(月謝制) |                                                           | 7                                                                                                                                                            | ATYジム<br>10:00～11:00初級<br><br>アクアサブ①②<br>13:00～13:55 バタ教<br>13:55～14:50 クロ教   |   | 8                                                                        | アクアメイン⑨<br>11:00～12:30<br>飛び込み教室<br>アクアメイン⑥<br>13:00～14:50<br>スイムサークル                      |  |
| 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 |                                                                                     | ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル |    |                                                                                    |  | ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル |                                                                        | 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 |                                                                                                                                                              | 東京都社会人<br>チーム対抗戦<br>(アクア長水路)                                                  |   | プライベート<br>レッスン<br>予約承ります<br><br>原宿(50m×1)<br>18:00～20:00<br>スイムサークル      |                                                                                            |  |
| 11                                                        |                                                                                     |                                                            | 12 | 味スタ(25m×2)<br>13:00～13:55 バタ教<br>13:55～14:50 平教                                    |  | 13                                                         | アクアサブ①②<br>11:00～12:50<br>ロング(L)<br>ディスタンス(D)<br>スクール(S)<br>※スクール(月謝制) |                                                           | 14                                                                                                                                                           | ATYジム<br>10:00～11:00初級<br><br>アクアサブ②③<br>13:00～13:55 背教<br>13:55～14:50 クロ教    |   | 15                                                                       | アクアメイン⑤<br>11:00～12:30<br>飛び込み教室<br>アクアメイン⑦<br>13:00～14:50<br>スイムサークル                      |  |
|                                                           |                                                                                     | ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル |    |                                                                                    |  | ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル |                                                                        | 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 |                                                                                                                                                              |                                                                               |   | アクアサブ⑥⑦<br>13:00～14:50<br>4泳法教室<br><br>アクアサブ①②<br>15:00～16:50<br>スイムサークル |                                                                                            |  |
| 18                                                        | ATYジム<br>10:00～11:00初級<br><br>アクアメイン⑦<br>13:00～14:30<br>スタート&スプリント<br>※スクール(月謝制)    |                                                            | 19 | アクアサブ⑥⑦<br>11:00～11:55 バタ教<br>11:55～12:50 クロ教<br>アクアサブ①②<br>13:00～14:50<br>スイムサークル |  | 20                                                         |                                                                        |                                                           | 21                                                                                                                                                           | ATYジム<br>10:00～11:00初級<br><br>味スタ(25m×2)<br>13:00～14:50<br>ターンと水中動作           |   | 22                                                                       | 味スタ(25m×2)<br>10:00～11:50<br>スイムサークル<br><br>味スタ(25m×2)<br>13:00～13:55 平教<br>13:55～14:50 背教 |  |
| 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 |                                                                                     | ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル |    |                                                                                    |  | ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル |                                                                        | 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 |                                                                                                                                                              |                                                                               |   |                                                                          |                                                                                            |  |
| 25                                                        | ATYジム<br>10:00～11:00初級<br><br>味スタ(50m×1)<br>13:00～14:30<br>スタート&スプリント<br>※スクール(月謝制) |                                                            | 26 | 味スタ(25m×2)<br>13:00～13:55 背教<br>13:55～14:50 クロ教                                    |  | 27                                                         |                                                                        |                                                           | 28                                                                                                                                                           | ATYジム<br>10:00～11:00初級<br><br>※水深1.4m<br>アクアメイン⑩<br>13:00～14:30<br>ワンボ&トレーニング |   | 29                                                                       | ※水深1.4m<br>アクアメイン⑤<br>11:00～12:30<br>ワンボ&トレーニング<br>アクアメイン⑨<br>13:00～14:50<br>スイムサークル       |  |
| 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 |                                                                                     | ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル |    |                                                                                    |  | ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル |                                                                        |                                                           |                                                                                                                                                              | 30                                                                            |   | 31                                                                       |                                                                                            |  |