

ATYスケジュール表

月		火		水		木		金		土		日	
1	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)	2	鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 バタ教 12:55～13:50 クロ教 13:50～14:45 フィン	3		4	ATYジム 10:00～11:00初級 東体(25m×1) 13:00～13:55 平教 13:55～14:50 背教	5	鷺宮(25m×1) 13:00～14:50 スイムサークル	6		7	プライベート レッスン 予約承ります 原宿(50m×1) 18:00～20:00 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 セミパーソナル 20:00～21:00 ウエイトサークル				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		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				
8	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)	9	鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 バタ教 12:55～13:50 平教 13:50～14:45 ターン	10	アクアメイン⑦⑧ 11:00～12:50 ロング(L) ディスタンス(D) スクール(S) ※スクール(月謝制)	11	ATYジム 10:00～11:00初級 東体(25m×1) 13:00～13:55 背教 13:55～14:50 クロ教	12	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	13		14	プライベート レッスン 予約承ります 原宿(50m×1) 19:00～20:30 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 セミパーソナル 20:00～21:00 ウエイトサークル				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		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				
15	アクアティクス杯 (アクア長水路)	16	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 セミパーソナル 20:00～21:00 ウエイトサークル	17		18	ATYジム 10:00～11:00初級 東体(50m×1) 13:00～14:30 飛び込み教室 ※ビデオ撮影なし 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	19	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	20		21	
22	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)	23		24	アクアメイン⑨⑩ 11:00～12:50 ロング(L) ディスタンス(D) スクール(S) ※スクール(月謝制)	25	ATYジム 10:00～11:00初級 アクアサブ④⑤ 13:00～13:55 バタ教 13:55～14:50 背教	26	鷺宮(25m×2) 11:00～12:50 スイムサークル 鷺宮(25m×1) 13:00～14:50 ターンと水中動作	27		28	アクアサブ⑦⑧ 11:00～12:50 4泳法教室 アクアサブ①② 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 セミパーソナル 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				
29	ATYジム 10:00～11:00初級 アクアメイン⑨ 13:00～14:30 スタート&スプリント ※スクール(月謝制)	30	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 セミパーソナル 20:00～21:00 ウエイトサークル	9月のレッスン受付は 8月2日(土)9:00～ となります									
	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												