

2025年 11月 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 10月1日(水)9:00～ となります					1	2
					社会人選手権 (三重県長水路)	社会人選手権 (三重県長水路)
3	4	5	6	7	8	9
	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 ATYジム 19:00～20:00 セミパーソナル 20:00～21:00 ウェイトサークル	アクアサブ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)	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 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		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
10	11	12	13	14	15	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 ※スクール(月謝制)	鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55 背教 12:55～13:50 クロ教 13:50～14:45 ターン	味スタ(25×2) 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)	ATYジム 10:00～11:00初級 東体(25m×1) 13:00～13:55 平教 13:55～14:50 クロ教	鷺宮 (25m×2) 11:00～12:50 スイムサークル 鷺宮 (25m×1) 13:00～13:55 バタ教 13:55～14:50 平教		
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	ATYジム 19:00～20:00 セミパーソナル 20:00～21:00 ウェイトサークル		ATYジム 19:00～20:00 セミパーソナル 20:00～21:00 ウェイトサークル	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		
17	18	19	20	21	22	23
ATYジム 10:00～11:00初級 原宿(50m×1) 14:00～15:30 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 フィン		ATYジム 10:00～11:00初級 原宿(50m×1) 13:00～14:30 ワンポ&トレーニング	鷺宮 (25m×2) 13:00～14:50 スイムサークル		プライベートレッスン 予約承ります 原宿(50m×1) 18:30～20:30 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 ウェイトサークル		ATYジム 19:00～20:00 セミパーソナル 20:00～21:00 ウェイトサークル	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		
24	25	26	27	28	29	30
			ATYジム 10:00～11:00初級 味スタ(25m×2) 13:00～13:55 バタ教 13:55～14:50 平教	鷺宮 (25m×2) 11:00～12:50 スイムサークル 鷺宮 (25m×1) 13:00～13:55 背教 13:55～14:50 クロ教		
	ATYジム 19:00～20:00 セミパーソナル 20:00～21:00 ウェイトサークル		ATYジム 19:00～20:00 セミパーソナル 20:00～21:00 ウェイトサークル	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	ジャパンマスタース スプリント (千葉国短水路)	ジャパンマスタース スプリント (千葉国短水路)