

2026年 1月 ATYスケジュール表

月		火		水		木		金		土		日	
2026年1月の レッスン受付は 12月6日(土)9:00～ となります						1		2		3		4	年始最初の ATY線になります。 飛び込み可 長水路2レーン 皆様ぜひ ご参加ください。 アクアメイン⑦⑧ 15:00～16:50 スイムサークル
						5		6		7		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)		鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 平教 12:55～13:50 クロ教 13:50～14:45 フィン		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)		ATYジム 10:00～11:00初級 東体(25m×1) 13:00～13:55 バタ教 13:55～14:50 背教		鷺宮(25m×2) 13:00～14:50 スイムサークル				アクアサブ①② 13:00～14:50 4泳法教室 アクアサブ⑦⑧ 15:00～16:50 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 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					
12		13		14		15		16		17		18	
アクアメイン⑨⑩ 15:00～16:50 競泳スタート練習会		鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 バタ教 12:55～13:50 平教 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				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 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		鷺宮(25m×2) 11:00～11:55 初個メ 11:55～12:50 ターン 鷺宮(25m×2) 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		東京都 新春マスターズ (アクア短水路)		東京都 新春マスターズ (アクア短水路)	
19		20		21		22		23		24		25	
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 フィン		アクアメイン⑥⑦ 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 背教		鷺宮(25m×2) 13:00～14:50 スイムサークル		新春スイムミート (千葉県短水路)		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					
26		27		28		29		30		31			
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 フィン				ATYジム 10:00～11:00初級 東体(25m×1) 13:00～13:55 バタ教 13:55～14:50 平教		アクアメイン⑤ 11:00～12:50 スイムサークル アクアメイン⑩ 13:00～14:30 飛び込み教室		東京都シニア冬季 (アクアサブ短水路)			
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 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					