

# 2026年 7月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
<p>2026年7月の レッスン受付は 6月6日(土)9:00～ となります</p>		1	2	3	4	5
		<p>アクアメイン⑩ 11:00～12:50 ロング(L) ディスタンス(D) スクール(S) ※都度参加できません</p> <p>プライベートレッスン 13:30～14:25 (飛び込み可)</p>	<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>アクアサブ①② 13:00～13:55 パタ教 13:55～14:50 背教</p>	<p>アクアメイン⑧ 11:00～12:30 飛び込み教室 アクアメイン⑨ 13:00～14:50 スイムサークル</p>		
6	7	8	9	10	11	12
<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>アクアメイン⑩ 13:00～14:30 スタート&amp;スプリント ※都度参加できます</p>	<p>アクアサブ②③ 11:00～11:55 パタ教 11:55～12:50 平教 アクアサブ②③ 13:00～13:55 フンボ 13:55～14:50 SP練習</p>	<p>アクアメイン⑧ 11:00～12:50 ロング(L) ディスタンス(D) スクール(S) ※都度参加できません</p>	<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>アクアサブ①② 13:00～13:55 背教 13:55～14:50 クロ教</p>	<p>アクアメイン⑨ 11:00～12:30 飛び込み教室 アクアメイン⑨ 13:00～14:50 スイムサークル</p>		<p>プライベート レッスン 予約承ります</p> <p>原宿(50m×1) 18:30～20:30 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>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>プライベートレッスン 13:30～14:25 (飛び込み可)</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 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル</p>		
13	14	15	16	17	18	19
<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>アクアメイン⑦ 13:00～14:30 スタート&amp;スプリント ※都度参加できます</p>	<p>アクアサブ①② 11:00～11:55 パタ教 11:55～12:50 背教 アクアサブ②③ 13:00～13:55 フンボ 13:55～14:50 SP練習</p>		<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>アクアサブ⑤⑥ 13:00～13:55 平教 13:55～14:50 クロ教</p>	<p>アクアメイン⑥ 11:00～12:30 飛び込み教室 アクアメイン⑧ 13:00～14:50 スイムサークル</p>		<p>都民大会 (アクア長水路)</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>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 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 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル</p>		
20	21	22	23	24	25	26
<p>アクアメイン⑤⑥ 13:00～14:50 競泳スタート練習会</p>	<p>味スタ(25m×1) 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>アクアメイン⑩ 11:00～12:50 ロング(L) ディスタンス(D) スクール(S) ※都度参加できません</p> <p>プライベートレッスン 13:30～14:25 (飛び込み可)</p>	<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>アクアサブ③④ 13:00～13:55 パタ教 13:55～14:50 平教</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>アクアメイン⑧ 11:00～12:30 飛び込み教室 アクアメイン⑥ 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>アクアサブ④⑤ 11:00～12:50 4泳法教室</p> <p>アクアサブ①② 13:00～14:50 スイムサークル</p>
<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>アクアメイン⑧ 13:00～14:30 スタート&amp;スプリント ※都度参加できます</p>	<p>アクアサブ⑥⑦ 11:00～11:55 平教 11:55～12:50 クロ教 アクアサブ⑦⑧ 13:00～13:55 フンボ 13:55～14:50 SP練習</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>					
27	28	29	30	31	<p>2026年7月の レッスン受付は 6月6日(土)9:00～ となります</p>	
<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>アクアメイン⑧ 13:00～14:30 スタート&amp;スプリント ※都度参加できます</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 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル</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>					