

ATYスケジュール表

月		火		水		木		金		土		日	
		1	2		3	4		5	6				
		アクアサブ①② 11:00～11:55 平教 11:55～12:50 クロ教 アクアサブ⑥⑦ 13:00～13:55 ワンボ 13:55～14:50 SP練習	アクアメイン⑥ 11:00～12:50 ロング(L) ディスタンス(D) スクール(S) ※都度参加できます		ATYジム 10:00～11:00初級 東体(25m×1) 13:00～13:55 パタ教 13:55～14:50 背教	東体(25m×1) 13:00～14:50 スイムサークル							
		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	プライベートレッスン 13:30～14:25 (飛び込み可)		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							
7	8		9		10	11		12	13				
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 ※都度参加できます	アクアサブ①② 11:00～11:55 パタ教 11:55～12:50 平教 アクアサブ⑥⑥ 13:00～13:55 ワンボ 13:55～14:50 SP練習		プライベートレッスン 11:30～12:25 (飛び込み可) アクアメイン⑤ 13:00～14:50 ロング(L) ディスタンス(D) スクール(S) ※都度参加できます		ATYジム 10:00～11:00初級 アクアサブ③④ 13:00～13:55 背教 13:55～14:50 クロ教	アクアサブ⑤⑥ 13:00～14:50 水中ビデオ				神奈川マスタース (横浜国際長水路)			
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							
14	15		16		17	18		19	20				
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 ※都度参加できます	味スタ(25m×2) 13:00～13:55 平教 13:55～14:50 背教				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	味スタ(25m×2) 11:00～12:50 スイムサークル 味スタ(25m×1) 13:00～13:55 パタ教 13:55～14:50 クロ教				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							
21	22		23		24	25		26	27				
					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	味スタ(25m×2) 11:00～12:50 スイムサークル 味スタ(25m×1) 13:00～13:55 パタ教 13:55～14:50 背教				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 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							
28	29		30		2026年9月の レッスン受付は 8月1日(土)9:00～ となります								
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 ※都度参加できます	東体(50m×1) 11:00～12:30 飛び込み教室 ※ビデオ撮影なし 東体(25m×1) 13:00～13:55 背教 13:55～14:50 クロ教		味スタ(25m×2) 12:00～13:50 ロング(L) ディスタンス(D) スクール(S) ※都度参加できます										
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	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												