

# 2026年 10月 ATYスケジュール表

| 月                                                                                 |                                                                                   | 火                                                                                               |    | 水                                                                                              |    | 木                                                                             |    | 金                                                                                      |    | 土                                                                   |    | 日                                                                   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------|--|
| 2026年10月の<br>レッスン受付は<br>9月5日(土)9:00～<br>となります                                     |                                                                                   |                                                                                                 |    |                                                                                                |    | 1                                                                             | 2  |                                                                                        | 3  | 4                                                                   |    |                                                                     |  |
|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                 |    |                                                                                                |    | ATYジム<br>10:00～11:00初級<br><br>東体(25m×2)<br>13:00～13:55 平教<br>13:55～14:50 背教   |    | 東体(25m×1)<br>11:00～11:55 フィン<br>11:55～12:50 フィン<br>東体(25m×1)<br>13:00～14:50<br>スイムサークル |    | プライベート<br>レッスン<br>予約承ります<br><br>原宿(50m×1)<br>18:00～20:00<br>スイムサークル |    |                                                                     |  |
|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                 |    |                                                                                                |    | ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル                    |    | ATYジム<br>17:30～18:30<br>セミパーソナル<br>18:30～19:30<br>セミパーソナル                              |    |                                                                     |    |                                                                     |  |
| 5                                                                                 | ATYジム<br>10:00～11:00初級<br><br>東体(50m×1)<br>13:00～14:30<br>スタート&スプリント<br>※都度参加できます |                                                                                                 | 6  | アクアサブ①②<br>11:00～11:55 バタ教<br>11:55～12:50 平教<br>アクアサブ⑤⑥<br>13:00～13:55 フンボ<br>13:55～14:50 SP練習 |    | 7                                                                             | 8  |                                                                                        | 9  | 10                                                                  | 11 |                                                                     |  |
| ATYジム<br>17:30～18:30<br>セミパーソナル<br>18:30～19:30<br>セミパーソナル                         |                                                                                   | ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル                                      |    |                                                                                                |    | ATYジム<br>10:00～11:00初級<br><br>東体(25m×2)<br>13:00～13:55 背教<br>13:55～14:50 クロ教  |    | 東体(25m×1)<br>13:00～14:50<br>スイムサークル                                                    |    | 東京都シニア<br>(アクア短水路)                                                  |    | 東京都シニア<br>(アクア短水路)                                                  |  |
| ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル                        |                                                                                   |                                                                                                 |    |                                                                                                |    | ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル                    |    | ATYジム<br>17:30～18:30<br>セミパーソナル<br>18:30～19:30<br>セミパーソナル                              |    |                                                                     |    |                                                                     |  |
| 12                                                                                | 13                                                                                |                                                                                                 | 14 |                                                                                                | 15 |                                                                               | 16 |                                                                                        | 17 | 18                                                                  |    |                                                                     |  |
|                                                                                   |                                                                                   | アクアサブ①②<br>11:00～11:55 バタ教<br>11:55～12:50 クロ教<br>アクアサブ⑤⑥<br>13:00～13:55 フンボ<br>13:55～14:50 SP練習 |    | アクアメイン⑧<br>11:00～12:50<br>ロング(L)<br>ディスタンス(D)<br>スクール(S)<br>※都度参加できます                          |    | ATYジム<br>10:00～11:00初級<br><br>アクアメイン⑧<br>13:00～14:30<br>飛び込み教室                |    | アクアメイン⑨<br>11:00～12:30<br>飛び込み教室<br>アクアメイン⑨<br>13:00～14:50<br>スイムサークル                  |    | 千葉マスターズ<br>(千葉国長水路)                                                 |    | 千葉マスターズ<br>(千葉国長水路)                                                 |  |
|                                                                                   |                                                                                   | ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル                                      |    | プライベートレッスン<br>13:30～14:25<br>(飛び込み可)                                                           |    | ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル                    |    | ATYジム<br>17:30～18:30<br>セミパーソナル<br>18:30～19:30<br>セミパーソナル                              |    |                                                                     |    |                                                                     |  |
| 19                                                                                | 20                                                                                |                                                                                                 | 21 |                                                                                                | 22 |                                                                               | 23 |                                                                                        | 24 | 25                                                                  |    |                                                                     |  |
| ATYジム<br>10:00～11:00初級<br><br>東体(50m×1)<br>13:00～14:30<br>スタート&スプリント<br>※都度参加できます |                                                                                   | アクアサブ②③<br>11:00～11:55 平教<br>11:55～12:50 背教<br>アクアサブ①②<br>13:00～13:55 フンボ<br>13:55～14:50 SP練習   |    | アクアメイン⑦<br>11:00～12:50<br>ロング(L)<br>ディスタンス(D)<br>スクール(S)<br>※都度参加できます                          |    | ATYジム<br>10:00～11:00初級<br><br>東体(25m×1)<br>13:00～13:55 バタ教<br>13:55～14:50 クロ教 |    | 東体(25m×1)<br>13:00～14:50<br>スイムサークル                                                    |    |                                                                     |    | プライベート<br>レッスン<br>予約承ります<br><br>原宿(50m×1)<br>18:00～20:00<br>スイムサークル |  |
| ATYジム<br>17:30～18:30<br>セミパーソナル<br>18:30～19:30<br>セミパーソナル                         |                                                                                   | ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル                                      |    | プライベートレッスン<br>13:30～14:25<br>(飛び込み可)                                                           |    | ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル                    |    | ATYジム<br>17:30～18:30<br>セミパーソナル<br>18:30～19:30<br>セミパーソナル                              |    |                                                                     |    |                                                                     |  |
| 26                                                                                | 27                                                                                |                                                                                                 | 28 |                                                                                                | 29 |                                                                               | 30 |                                                                                        | 31 |                                                                     |    |                                                                     |  |
| ATYジム<br>10:00～11:00初級<br><br>東体(50m×1)<br>13:00～14:30<br>スタート&スプリント<br>※都度参加できます |                                                                                   | アクアサブ③④<br>11:00～11:55 バタ教<br>11:55～12:50 背教<br>アクアサブ②③<br>13:00～13:55 フンボ<br>13:55～14:50 SP練習  |    | アクアメイン⑥<br>11:00～12:50<br>ロング(L)<br>ディスタンス(D)<br>スクール(S)<br>※都度参加できます                          |    | 東体(25m×2)<br>13:00～13:55 平教<br>13:55～14:50 クロ教                                |    |                                                                                        |    |                                                                     |    |                                                                     |  |
| ATYジム<br>17:30～18:30<br>セミパーソナル<br>18:30～19:30<br>セミパーソナル                         |                                                                                   | ATYジム<br>19:00～20:00<br>セミパーソナル<br>20:00～21:00<br>ウエイトサークル                                      |    | プライベートレッスン<br>13:30～14:25<br>(飛び込み可)                                                           |    |                                                                               |    |                                                                                        |    |                                                                     |    |                                                                     |  |