

2026年 11月 ATYスケジュール表

月		火		水		木		金		土		日	
2026年11月のレッスン受付は 10月3日(土)9:00～となります												1	
2	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	3		4		5	ATYジム 10:00～11:00初級 アクアメイン⑩ 13:00～14:30 飛び込み教室	6	アクアメイン⑩ 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	7		8	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 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 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル						
9	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	10	アクアサブ①② 11:00～11:55 背教 11:55～12:50 クロ教	11	東体(25m×1) 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	12	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	13	東体(25m×1) 13:00～13:55 フィン 13:55～14:50 フィン	14		15	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						
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 ※都度参加できます	17	東体(25m×1) 13:00～13:55 バタ教 13:55～14:50 背教	18	東体(25m×1) 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	19	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	20	東体(25m×1) 13:00～13:55 フィン 13:55～14:50 フィン	21	東京都 マスターズ (アクア長水路)	22	東京都 マスターズ (アクア長水路)
	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						
23		24	東体(25m×1) 13:00～13:55 バタ教 13:55～14:50 平教	25	※水深1.4m アクアメイン⑤ 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	26	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	27	※水深1.4m アクアメイン⑩ 11:00～12:30 ワンポ&トレーニング アクアメイン⑨ 13:00～14:50 スイムサークル	28		29	
	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 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						
30	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	2026年11月のレッスン受付は 10月3日(土)9:00～となります											
	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												