

2026年 12月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
	1 東体(50m×1) 11:00～12:30 飛び込み教室 ※ビデオ撮影なし 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	2	3 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	4 東体(25m×1) 13:00～13:55 フィン 13:55～14:50 フィン 東体(25m×1) 13:00～14:50 スイムサークル ※同時開催 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	5	6 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
7 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 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	8 アクアサブ③④ 11:00～11:55 パタ教 11:55～12:50 背教 アクアサブ②③ 13:00～13:55 ワンボ 13:55～14:50 SP練習 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	9 アクアサブ⑤⑥ 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 プライベートレッスン 13:30～14:25 ※飛び込み不可	10 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 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	11 東体(25m×1) 13:00～13:55 フィン 13:55～14:50 フィン 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 三菱養和 マスターズ (短水路非公認)
14 ATYジム 10:00～11:00初級 アクアメイン⑨ 13:00～14:30 スタート&スプリント ※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	15 アクアサブ⑥⑦ 11:00～11:55 平教 11:55～12:50 クロ教 アクアサブ④⑤ 13:00～13:55 ワンボ 13:55～14:50 SP練習 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	16 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) ※都度参加できます プライベートレッスン 13:30～14:25 (飛び込み可)	17 ATYジム 10:00～11:00初級 東体(25m×1) 13:00～13:55 パタ教 13:55～14:50 平教 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	18 アクアメイン⑦ 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 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	19	20 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
21 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 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	22 東体(50m×1) 11:00～12:30 飛び込み教室 ※ビデオ撮影なし 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	23 ※水深1.4m 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) ※都度参加できます プライベートレッスン 13:30～14:25 ※飛び込み不可	24 ATYジム 10:00～11:00初級 東体(25m×1) 13:00～13:55 パタ教 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	25 ※水深1.4m アクアメイン⑨ 11:00～12:30 ワンボ&トレーニング アクアメイン⑥ 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	26	27
28 ATYジム 10:00～11:00初級 ※水深1.4m アクアメイン⑤ 13:00～14:30 スタート&スプリント ※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	29	30	31	2026年12月の レッスン受付は 11月7日(土)9:00～ となります		