2024年 7月　ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
1 ATYジム 10:00～11:00初級 アクアメイン⑩ 13:00～14:30 スタート＆スプリント ※スクール（月謝制） 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	2 鷺宮（25m×2） 12:00～12:55 バタ教 12:55～13:50 背教 13:50～14:45 フィン	3 ジャパン マスターズ （アクアティクス）	4 ジャパン マスターズ （アクアティクス）	5 ジャパン マスターズ （アクアティクス）	6 ジャパン マスターズ （アクアティクス）	7 ジャパン マスターズ （アクアティクス）
8 ATYジム 10:00～11:00初級 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 鷺宮（25m×2） 12:00～12:55 バタ教 12:55～13:50 クロ教 13:50～14:45 フィン ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	10	11 ATYジム 10:00～11:00初級 アクアサブ④⑤ 13:00～13:55 平教 13:55～14:50 背教 ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	12 鷺宮（25m×1） 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	13	14 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
15 東京都 スポーツ大会 （アクアティクス）	16 味スタ（25m×2） 13:00～13:55 背教 13:55～14:50 クロ教 ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	17	18 ATYジム 10:00～11:00初級 アクアサブ②③ 13:00～13:55 バタ教 13:55～14:50 平教 ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	19 アクアメイン⑩ 11:00～12:30 飛び込み教室 アクアメイン⑩ 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	20	21 アクアメイン⑦⑧ 11:00～12:30 スイムサークル 【イベント】 アクアメイン⑧⑨ 13:00～14:50 競泳スタート練習会
22 ATYジム 10:00～11:00初級 アクアメイン⑩ 13:00～14:30 スタート＆スプリント ※スクール（月謝制） 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 味スタ（25m×2） 13:00～13:55 バタ教 13:55～14:50 平教 ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	24	25 ATYジム 10:00～11:00初級 アクアサブ①② 13:00～13:55 背教 13:55～14:50 クロ教 ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	26 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 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	27	28 アクアサブ③④ 13:00～14:50 4泳法教室 アクアサブ①② 15:00～16:50 スイムサークル
29 ATYジム 10:00～11:00初級 アクアメイン⑤ 13:00～14:30 スタート＆スプリント ※スクール（月謝制） 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 味スタ（25m×2） 13:00～13:55 平教 13:55～14:50 クロ教 ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	31	7月のレッスン受付は 6月1日（土）9:00～ となります			