

2025年 1月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
<p>1月のレッスン 受付は 12月7日(土) 9:00~ となります</p>		1	2	3	4 <p>アクアメイン⑦⑧ 13:00~14:50 ATY新年練習会</p>	5 <p>アクアメイン⑨⑩ 11:00~12:50 競泳スタート練習会</p> <p>アクアメイン⑦⑧ 13:00~14:50 ATY新年練習会</p> <p>アクアサブ⑦⑧ 17:00~18:50 ビデオ撮影会</p>
6 <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>東体(50m×1) 13:00~14:30 スタート&スプリント ※スクール(月謝制)</p> <p>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</p>	7 <p>東体(25m×1) 13:00~13:55 パタ教 13:55~14:50 背教</p> <p>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</p>	8	9 <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>東体(25m×2) 13:00~13:55 平教 13:55~14:50 クロ教</p> <p>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</p>	10 <p>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</p> <p>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</p>	11	12 <p>アクアサブ③④ 13:00~14:50 4泳法教室</p> <p>アクアサブ①② 15:00~16:50 スイムサークル</p>
13	14 <p>東体(50m×1) 11:00~12:30 ワンポ&トレーニング</p> <p>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</p>	15	16 <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>東体(25m×1) 13:00~13:55 平教 13:55~14:50 背教</p> <p>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</p>	17 <p>東体(25m×1) 11:00~11:55 パタ教 11:55~12:50 クロ教</p> <p>東体(25m×1) 13:00~14:50 スイムサークル</p> <p>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</p>	18 <p>東京都 マスターズ (アクア短水路)</p>	19 <p>東京都 マスターズ (アクア短水路)</p>
20 <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>東体(50m×1) 13:00~14:30 スタート&スプリント ※スクール(月謝制)</p> <p>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</p>	21 <p>東体(25m×1) 13:00~13:55 平教 13:55~14:50 クロ教</p> <p>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</p>	22	23 <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>東体(25m×1) 13:00~13:55 パタ教 13:55~14:50 背教</p> <p>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</p>	24 <p>東体(25m×2) 13:00~14:50 スイムサークル</p> <p>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</p>	25	26 <p>プライベート レッスン 予約承ります</p> <p>原宿(50m×1) 18:30~20:30 スイムサークル</p>
27 <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>東体(50m×1) 13:00~14:30 スタート&スプリント ※スクール(月謝制)</p> <p>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</p>	28 <p>東体(25m×1) 13:00~13:55 パタ教 13:55~14:50 平教</p> <p>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</p>	29	30 <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>東体(25m×2) 13:00~13:55 背教 13:55~14:50 クロ教</p> <p>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</p>	31 <p>アクアメイン⑧ 11:00~12:50 スイムサークル アクアメイン⑨ 13:00~14:30 飛び込み教室</p> <p>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</p>	<p>イベントの詳細は 飛鳥Blogで 告知いたします</p>	