

2019年9月 ATYスケジュール表

月						火		水		木		金		土		日	
9月のレッスン受付は8月1日(木)9:00～となります。 ※スイムレッスンは青色表記、トレーニングジムレッスンは黒色表記で記載しております。																1 味スタ(50m×2) 19:00～21:00 スイムサークル	
2 ATYジム 10:00～11:00初級		3 辰日サブ④ 11:00～11:55/バタ教 11:55～12:50背教		4		5 ATYジム 10:00～11:00初級 味スタ(25m×2) 13:00～13:55平教 13:55～14:50クロ教		6 味スタ(25m×1) 11:00～12:30ビギ 味スタ(25m×2) 13:00～13:55背教 13:55～14:50/バタ教		7		8 多摩ロング					
ATYジム 18:00～19:00 ストローク 19:00～20:00 ファンクショナル		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				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		ATYジム 18:00～19:00 ファンクショナル 19:00～20:00 ストローク									
9 ATYジム 10:00～11:00初級		10 辰日サブ⑤ 11:00～11:55/バタ教 11:55～12:50クロ教 辰日メイン⑩ 13:00～14:30飛込		11		12 ATYジム 10:00～11:00初級 味スタ(25m×2) 13:00～13:55平教 13:55～14:50背教		13 辰日メイン⑥ 13:00～14:30エキ		14		15 プライベート レッスン 承ります					
ATYジム 18:00～19:00 ストローク 19:00～20:00 ファンクショナル		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				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		ATYジム 18:00～19:00 ファンクショナル 19:00～20:00 ストローク									
16 味スタ(50m×2) 12:00～14:00 スイムサークル		17 辰日サブ④ 11:00～11:55/バタ教 11:55～12:50平教 辰日メイン⑧ 13:00～14:30飛込		18		19 ジャパン マスターズ		20 辰日サブ⑥ 11:00～11:55背教 11:55～12:50クロ教 辰日メイン⑤ 13:00～14:30フィン		21 ATYジム 18:00～19:00 ファンクショナル 19:00～20:00 ストローク		22 プライベート レッスン 承ります					
		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															
23 味スタ(50m×2) 13:00～15:00 スイムサークル		24 味スタ(25m×2) 11:00～11:55クロ教 11:55～12:50背教 味スタ(25m×2) 13:00～14:30スブ		25		26 ATYジム 10:00～11:00初級 味スタ(25m×2) 13:00～13:55平教 13:55～14:50/バタ教		27 辰日メイン⑩ 13:00～14:30飛込		28		29 辰日杯					
		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				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		ATYジム 18:00～19:00 ファンクショナル 19:00～20:00 ストローク									
30 ATYジム 10:00～11:00初級		味スタ = 武蔵野の森総合スポーツセンター ビギ = ビギナーズマスターズ スブ = スプリントマスターズ フィン = フィンマスターズ エキ = エキスパートマスターズ バタ教 = バタフライ教室 背教 = 背泳ぎ教室 平教 = 平泳ぎ教室 クロ教 = クロール教室															
ATYジム 18:00～19:00 ストローク 19:00～20:00 ファンクショナル																	