

2019年10月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
10月のレッスン 予約開始は 9月1日(日) 9:00からと なります。	1	2	3 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	4 新宿(25m×1) 13:30~15:00スプ	5	6 パーソナル トレーニング プライベート レッスン 承ります 新宿(25m×2) 17:50~19:50 スイムサークル
	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 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		
7 ATYジム 10:00~11:00初級	8 辰日サブ④ 11:00~11:55/バタ教 11:55~12:50背教 辰日メイン⑩ 13:00~14:30飛込	9	10 ATYジム 10:00~11:00初級 辰日サブ⑦ 13:00~13:55クロ教 13:55~14:50初個メ	11 辰日サブ④ 11:00~11:55背教 11:55~12:50中個メ 辰日メイン⑦ 13:00~14:30フィン	12	13 パーソナル トレーニング 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		味スタ(50m×1) 17:00~19:00 スイムサークル
14	15 辰日サブ⑤ 11:00~11:55/バタ教 11:55~12:50平教 辰日メイン⑩ 13:00~14:30スプ	16	17 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	18 辰日メイン⑩ 13:00~14:30飛込	19	20
新宿(25m×2) 17:50~19:50 スイムサークル	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 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		
21 ATYジム 10:00~11:00初級	22	23	24 ATYジム 10:00~11:00初級 辰日サブ⑤ 13:00~14:30フィン	25 新宿(25m×1) 11:10~12:05背教 12:05~13:00初個メ 新宿(25m×1) 13:30~15:00ビギ	26	27 パーソナル トレーニング 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 18:00~19:00 ファンクショナル 19:00~20:00 ストローク		新宿(25m×2) 17:50~19:50 スイムサークル
28 ATYジム 10:00~11:00初級	29 辰日サブ⑤ 11:00~11:55/バタ教 11:55~12:50クロ教 辰日メイン⑧ 13:00~14:30エキ	30	31 辰日サブ⑥ 13:00~13:55平教 13:55~14:50背教	味スタ = 武蔵野の森総合スポーツセンター 新宿 = 新宿コスミックセンター ビギ = ビギナーズマスターズ スプ = 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 初個メ = 初級個人メドレー 中個メ = 中級個人メドレー		
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					