

2019年12月 ATYスケジュール表

月		火		水		木		金		土		日	
12月のレッスン受付は11月1日(金)9:00～となります。												1	
※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。													
2	ATYジム 10:00～11:00初級	3	辰巳サブ⑥ 11:00～11:55/バタ教 11:55～12:50背教 辰巳メイン⑦ 13:00～14:30フィン	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	辰巳メイン⑥ 13:00～14:30エキ	7		8	三菱養和 マスターズ
	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 ストローク 19:00～20:00 ファンクショナル				
9	ATYジム 10:00～11:00初級	10	辰巳サブ⑤ 11:00～11:55/バタ教 11:55～12:50平教 辰巳メイン⑤ 13:00～14:30スブ	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初個メ	13	辰巳サブ⑦ 11:00～12:50 ビデオクリニック 辰巳メイン⑥ 13:00～14:30フィン	14	ころとん マスターズ	15	ころとん マスターズ
	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 ストローク 19:00～20:00 ファンクショナル				
16	ATYジム 10:00～11:00初級	17	辰巳サブ④ 11:00～11:55/バタ教 11:55～12:50中個メ 辰巳メイン⑩ 13:00～14:30飛込	18		19	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	20	辰巳サブ⑤ 11:00～11:55クロ教 11:55～12:50背教 辰巳メイン⑨ 13:00～14:30スブ	21		22	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 味スタ(50m×2) 13:00～15:00 スイムサークル
	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 ストローク 19:00～20:00 ファンクショナル				
23	ATYジム 10:00～11:00初級	24	辰巳サブ⑤ 11:00～11:55/バタ教 11:55～12:50クロ教 辰巳メイン⑧ 13:00～14:30エキ	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背教	27	味スタ(25m×2) 11:00～11:55中個メ 11:55～12:50初個メ 味スタ(25m×2) 13:00～14:30ビギ	28	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 辰巳サブ④⑤ 13:00～14:50 年末練習会	29	
	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 ストローク 19:00～20:00 ファンクショナル				
30		31		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 初個メ = 初級個人メドレー 中個メ = 中級個人メドレー									
【イベント】※会員外参加OK ビデオクリニック 水中映像を撮ってその場で アドバイスするレッスンです。 年末練習会 100mを2分30秒で回れる方 対象の練習会です。 ※詳しくはブログをご覧ください。													