

2020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1日(日)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。</p>		1	2	3	<p>辰日サブ⑥⑦ 13:00~14:50 年始練習会【1】</p>	<p>辰日サブ④⑤ 11:00~12:50 年始練習会【2】</p> <p>辰日メイン⑦⑧ 19:00~20:50 年始練習会【3】</p>	5	<p>味スタ (50m×2) 12:00~14:00 年始練習会【4】</p>
6	7	8	9	10	11	12		
<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p>	<p>辰日サブ⑥ 11:00~11:55/パタ教 11:55~12:50背教</p> <p>辰日メイン⑩ 13:00~14:30飛込み</p>		<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>味スタ (25m×2) 13:00~13:55平教 13:55~14:50クロ教</p>	<p>辰日メイン⑦ 13:00~14:30フィン</p>		<p>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</p> <p>味スタ (50m×1) 17:00~19:00 スイムサークル</p>		
<p>ATYジム 18:00~19:00 ストローク 19:00~20:00 ファンクショナル</p>	<p>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</p>		<p>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</p>	<p>ATYジム 18:00~19:00 ストローク 19:00~20:00 ファンクショナル</p>				
13	14	15	16	17	18	19		
<p>味スタ (50m×2) 13:00~15:00 スイムサークル</p>	<p>味スタ (25m×2) 11:00~11:55中個メ 11:55~12:50背教</p> <p>味スタ (25m×2) 13:00~14:30ビギ</p>		<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>味スタ (25m×2) 13:00~13:55平教 13:55~14:50/パタ教</p>	<p>辰日サブ④ 11:00~11:55初個メ 11:55~12:50クロ教</p> <p>辰日メイン⑨ 13:00~14:30スプ</p>	<p>CMC (長水路) 都マス (短水路)</p>	<p>CMC (長水路) 都マス (短水路)</p>		
	<p>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</p>		<p>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</p>	<p>ATYジム 18:00~19:00 ストローク 19:00~20:00 ファンクショナル</p>				
20	21	22	23	24	25	26		
<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p>	<p>辰日サブ⑦ 11:00~11:55/パタ教 11:55~12:50クロ教</p> <p>辰日メイン⑥ 13:00~14:30エキ</p>		<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>味スタ (25m×2) 13:00~13:55平教 13:55~14:50背教</p>	<p>味スタ (25m×2) 13:00~14:30フィン</p>		<p>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</p> <p>味スタ (50m×2) 17:00~19:00 スイムサークル</p>		
<p>ATYジム 18:00~19:00 ストローク 19:00~20:00 ファンクショナル</p>	<p>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</p>		<p>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</p>	<p>ATYジム 18:00~19:00 ストローク 19:00~20:00 ファンクショナル</p>				
27	28	29	30	31	<p>味スタ = 武蔵野の森 ビギ = ビギナーマスタース スプ = スプリントマスタース フィン = フィンマスタース エキ = エキスパートマスタース 初個メ = 初級個人メドレー 中個メ = 中級個人メドレー</p> <p>【イベント】年始練習会開催！！ ※詳細はブログで発表します。</p>			
<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p>	<p>辰日サブ⑦ 11:00~11:55/パタ教 11:55~12:50平教</p> <p>辰日メイン⑩ 13:00~14:30飛込み</p>		<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>味スタ (25m×2) 13:00~13:55初個メ 13:55~14:50クロ教</p>	<p>辰日サブ⑤ 11:00~11:55中個メ 11:55~12:50背教</p> <p>辰日メイン⑨ 13:00~14:30スプ</p>				
<p>ATYジム 18:00~19:00 ストローク 19:00~20:00 ファンクショナル</p>	<p>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</p>		<p>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</p>	<p>ATYジム 18:00~19:00 ストローク 19:00~20:00 ファンクショナル</p>				