

2020年 2月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
				2月のレッスン受付は1月5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。	1	2
味スタ = 武蔵野の森 ビギ = ビギナーマスターズ スプ = スプリントマスターズ フイン = フインマスターズ 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】 ①個メ練習会 ②ビデオクリニック ③ザ・レペティション！！			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
				※詳細はブログで発表します。		
3 ATYジム 10:00~11:00初級	4 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フイン	5	6 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	7 辰巳サブ⑥ 11:00~11:55クロ教 11:55~12:50中個メ 辰巳メイン⑧ 13:00~14:30スプ	8	9 新春スイムミート
ATYジム 18:00~19:00 セミパーソナル 19:00~20:00 セミパーソナル	ATYジム 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル		ATYジム 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	ATYジム 18:00~19:00 セミパーソナル 19:00~20:00 セミパーソナル		新春スイムミート
10 ATYジム 10:00~11:00初級	11 味スタ (25m×3) 11:00~13:00 個メ練習会	12	13 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	14 味スタ (25m×2) 11:00~11:55初個メ 11:55~12:50背教 味スタ (25m×2) 13:00~14:30ビギ	15	16 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 セミパーソナル 19:00~20:00 セミパーソナル			ATYジム 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	ATYジム 18:00~19:00 セミパーソナル 19:00~20:00 セミパーソナル		味スタ (50m×2) 17:00~19:00 スイムサークル
17 ATYジム 10:00~11:00初級	18 味スタ (25m×2) 11:00~11:55バタ教 11:55~12:50背教 味スタ (25m×2) 13:00~14:30フイン	19	20 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	21 辰巳サブ⑤ 11:00~11:55クロ教 11:55~12:50中個メ 辰巳メイン⑦ 13:00~14:30スプ	22	23 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 セミパーソナル 19:00~20:00 セミパーソナル	ATYジム 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル		ATYジム 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	ATYジム 18:00~19:00 セミパーソナル 19:00~20:00 セミパーソナル		味スタ (50m×2) 15:00~17:00 スイムサークル
24 味スタ (50m×2) 11:00~13:00 スイムサークル	25 辰巳サブ⑦ 11:00~12:50 ビデオクリニック 辰巳メイン⑦ 13:00~14:30スプ	26	27 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	28 辰巳メイン⑩ 13:00~14:30飛込み	29	
	ATYジム 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル		ATYジム 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	ATYジム 18:00~19:00 セミパーソナル 19:00~20:00 セミパーソナル		辰巳メイン⑦⑧ 13:00~14:50 ザ・レペティション