

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。 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 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・レベティション！！ ※詳細はブログで発表します。					1	2 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
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フィン	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 新春スイムミート	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 セミパーソナル 19:00～20:00 セミパーソナル		
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ピギ	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 味スタ(50m×2) 17:00～19:00 スイムサークル
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			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 セミパーソナル 19:00～20:00 セミパーソナル		
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フィン	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 味スタ(50m×2) 15:00～17:00 スイムサークル
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	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 セミパーソナル 19:00～20:00 セミパーソナル		
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 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	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 辰巳メイン⑦⑧ 13:00～14:50 ザ・レベティション	
			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 セミパーソナル 19:00～20:00 セミパーソナル		