

2020年 3月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
<p>3月のレッスン受付は2月1日(土)9:00~となります。</p> <p>※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>						<p>1</p> <p>パーソナル プライベート 承ります</p>
<p>2</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p>	<p>3</p> <p>辰巳サブ⑥ 11:00~11:55/バタ教 11:55~12:50クロ教</p> <p>辰巳メイン⑦ 13:00~14:30スプ</p>	<p>4</p> <p>辰巳メイン⑩ 13:00~14:30飛び込み</p>	<p>5</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>6</p> <p>味スタ(25m×2) 11:00~11:55初個メ 11:55~12:50クロ教</p> <p>味スタ(25m×2) 13:00~14:30ビギ</p>	<p>7</p> <p>FIA (長水路)</p>	<p>8</p> <p>FIA (長水路)</p>
<p>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</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 セミパーソナル 19:00~20:00 セミパーソナル</p>		
<p>9</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p>	<p>10</p> <p>味スタ(25m×2) 11:00~11:55/バタ教 11:55~12:50背教</p> <p>味スタ(25m×2) 13:00~14:30ビギ</p>	<p>11</p>	<p>12</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>13</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フィン</p>	<p>14</p>	<p>15</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>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</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 セミパーソナル 19:00~20:00 セミパーソナル</p>		
<p>16</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p>	<p>17</p> <p>辰巳サブ⑦ 11:00~12:50 ビデオクリニック</p> <p>辰巳メイン⑩ 13:00~14:30飛び込み</p>	<p>18</p>	<p>19</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初個メ</p>	<p>20</p> <p>味スタ(25m×2) 11:00~13:00 都マス前練習会</p>	<p>21</p> <p>東京都 マスターズ (短水路)</p>	<p>22</p> <p>東京都 マスターズ (短水路)</p>
<p>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</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>23</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p>	<p>24</p> <p>辰巳サブ⑥ 11:00~11:55中個メ 11:55~12:50/バタ教</p> <p>辰巳メイン⑦ 13:00~14:30フィン</p>	<p>25</p>	<p>26</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>27</p> <p>辰巳メイン⑧ 13:00~14:30スプ</p>	<p>28</p>	<p>29</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 セミパーソナル 19:00~20:00 セミパーソナル</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 セミパーソナル 19:00~20:00 セミパーソナル</p>		
<p>30</p>	<p>31</p> <p>味スタ(25m×2) 11:00~11:55/バタ教 11:55~12:50クロ教</p> <p>味スタ(25m×2) 13:00~14:30スプ</p>	<p>味スタ = 武蔵野の森総合スポーツプラザ ビギ = ビギナーマスターズ スプ = スプリントマスターズ フィン = フィンマスターズ 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】 ①ビデオクリニック ②都マス前練習会</p> <p>※詳細はブログで発表します。</p>	