

2020年 4月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
4月のレッスン受付は3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。		1	2	3	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/バタ教	味スタ(25m×2) 11:00~11:55背教 11:55~12:50クロ教 味スタ(25m×2) 13:00~14:30スプ		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
6	7	8	9	10	11	12
ATYジム 10:00~11:00初級 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(25m×2) 11:00~11:55/バタ教 11:55~12:50クロ教 味スタ(25m×2) 13:00~13:55中個× 13:55~14:50Fin教 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 10:00~11:00初級 味スタ(25m×2) 13:00~13:55初個× 13:55~14:50クロ教 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	味スタ(25m×2) 11:00~11:55背教 11:55~12:50平教 味スタ(25m×2) 13:00~14:30フィン 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		
13	14	15	16	17	18	19
ATYジム 10:00~11:00初級 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(25m×2) 11:00~11:55/バタ教 11:55~12:50背教 味スタ(25m×2) 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		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 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	味スタ(25m×2) 13:00~13:55Fin教 13:55~14:50ターン 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	短水路 マスターズ (千葉会場)	短水路 マスターズ (千葉会場)
20	21	22	23	24	25	26
ATYジム 10:00~11:00初級 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(25m×2) 11:00~11:55中個× 11:55~12:50クロ教 味スタ(25m×2) 13:00~14:30フィン 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 10:00~11:00初級 味スタ(25m×2) 13:00~13:55平教 13:55~14:50/バタ教 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	味スタ(25m×2) 11:00~11:55背教 11:55~12:50/バタ教 味スタ(25m×2) 13:00~14:30ビギ 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		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。
27	28	29	30	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 エキ = エキパートマスターズ 初個× = 初級個人メドレー 中個× = 中級個人メドレー Fin教 = フィン教室 (New) ターン = ターン練習会 (New)		
ATYジム 10:00~11:00初級 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(25m×2) 11:00~11:55/バタ教 11:55~12:50背教 味スタ(25m×2) 13:00~14:30エキ 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 10:00~11:00初級 味スタ(25m×2) 13:00~13:55平教 13:55~14:50クロ教			