

2020年 6月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
1	2 鷺宮 (25m×1) 12:00~12:55 Form 鷺宮 (25m×2) 13:00~13:55背教 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	3	4 ATYジム 10:00~11:00初級 中野 (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	5 鷺宮 (25m×2) 11:00~11:55クロ教 11:55~12:50平教 鷺宮 (25m×1) 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	6	7 パーソナル トレーニング 承ります。
8 ATYジム 10:00~11:00初級 中野 (25m×2) 13:00~13:55/バタ教 13:55~14:50クロ教 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	9 鷺宮 (25m×1) 12:00~12:55 Fin教 鷺宮 (25m×2) 13:00~13:55背教 13:55~14:50平教 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	10	11 ATYジム 10:00~11:00初級 中野 (25m×2) 13:00~13:55平教 13:55~14:50初個メ 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	12 鷺宮 (25m×2) 11:00~11:55クロ教 11:55~12:50/バタ教 鷺宮 (25m×1) 13:00~14:30スプ 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 パーソナル トレーニング 承ります。
15 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	16 鷺宮 (25m×1) 12:00~12:55 Form 鷺宮 (25m×2) 13:00~13:55/バタ教 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	17	18 ATYジム 10:00~11:00初級 中野 (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	19 鷺宮 (25m×2) 11:00~11:55クロ教 11:55~12:50背教 鷺宮 (25m×1) 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	20	21 パーソナル トレーニング 承ります。
22 ATYジム 10:00~11:00初級 中野 (25m×2) 13:00~13:55/バタ教 13:55~14:50背教 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	23 鷺宮 (25m×1) 12:00~12:55 Fin教 鷺宮 (25m×2) 13:00~13:55背教 13:55~14:50中個メ 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	24	25 ATYジム 10:00~11:00初級 中野 (25m×2) 13:00~13:55平教 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	26 鷺宮 (25m×1) 13:00~14:30スプ 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	27	28 パーソナル トレーニング 承ります。
29 ATYジム 10:00~11:00初級 中野 (25m×2) 13:00~13:55/バタ教 13:55~14:50平教 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	30 鷺宮 (25m×1) 12:00~12:55 Form 鷺宮 (25m×2) 13:00~13:55背教 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	<p>6月のレッスン受付は5月15日(金)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。 ※場所がわからない方はお手数ですが、お問い合わせください。</p> <p>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 Fin教 = フィン教室 Form = フォーミング (New)</p> <p>【定員について】 1レーンの場合 定員 8名 2レーンの場合 定員10名</p>				