

2020年 6月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 ATYジム 10:00～11:00初級	5	6	7 パーソナル トレーニング 承ります。
	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		
8	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	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	12 鷺宮 (25m×2) 11:00～11:55クロ教 11:55～12:50パタ教 鷺宮 (25m×1) 13:00～14:30スプ	13	14 パーソナル トレーニング 承ります。
ATYジム 10:00～11:00初級 中野 (25m×2) 13:00～13:55/パタ教 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		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		
15	16 鷺宮 (25m×1) 12:00～12:55 Form 鷺宮 (25m×2) 13:00～13:55/パタ教 13:55～14:50クロ教	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/パタ教	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	20	21 パーソナル トレーニング 承ります。
ATYジム 10:00～11:00初級	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		
22	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	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	26 鷺宮 (25m×1) 13:00～14:30スプ	27	28 パーソナル トレーニング 承ります。
ATYジム 10:00～11:00初級 中野 (25m×2) 13:00～13:55/パタ教 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		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		
29	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	<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 4名 2レーンの場合 定員 9名</p>				
ATYジム 10:00～11:00初級 中野 (25m×2) 13:00～13:55/パタ教 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					
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					