

# 2020年7月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
7月のレッスン受付は <b>6月25日(木)9:00~</b> となります。  <b>スイムレッスンは青色表記</b> <b>トレーニングジムレッスンは</b> <b>黒色表記で記載しております。</b>  <b>場所がわからない方はお手数</b> <b>ですが、お問い合わせください。</b>		1	2 ATYジム 10:00~11:00初級  <b>西葛西(25m×1)</b> 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 ウェイトサークル	3 鷺宮(25×2) 11:00~11:55/バタ教 11:55~12:50背教 <b>鷺宮(25m×1)</b> 13:00~13:55 Fin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	4	5 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
6 ATYジム 10:00~11:00初級  <b>一般入場</b> PV 13:30~14:25 PV 15:00~15:55  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	7 <b>鷺宮(25m×2)</b> 11:00~11:55背教 11:55~12:50 Fln教 <b>鷺宮(25m×2)</b> 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 ウェイトサークル	8	9 ATYジム 10:00~11:00初級  <b>西葛西(25m×1)</b> 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 ウェイトサークル	10 <b>鷺宮(25×2)</b> 11:00~11:55クロ教 11:55~12:50平教 <b>鷺宮(25m×1)</b> 13:00~13:55 Fin教 13:55~14:50バタ教  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	11	12 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
13 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	14 <b>鷺宮(25m×2)</b> 11:00~11:55クロ教 11:55~12:50 Fln教 <b>鷺宮(25m×2)</b> 13:00~13:55/バタ教 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 ウェイトサークル	15	16 ATYジム 10:00~11:00初級  <b>西葛西(25m×1)</b> 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 ウェイトサークル	17 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	18	19 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
20 ATYジム 10:00~11:00初級  <b>一般入場</b> PV 13:30~14:25 PV 15:00~15:55  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	21 <b>西葛西(25m×1)</b> 12:30~13:25背教 13:25~14:20平教  ATYジム 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	22	23	24	25	26 <b>品川(25m×3)</b> 13:00~15:00 スイムサークル
27 ATYジム 10:00~11:00初級  <b>一般入場</b> PV 13:30~14:25 PV 15:00~15:55  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	28 <b>西葛西(25m×1)</b> 12:30~13:25/バタ教 13:25~14:20背教  ATYジム 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	29	30 ATYジム 10:00~11:00初級  <b>西葛西(25m×1)</b> 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 ウェイトサークル	31 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	<b>【定員について】</b> <b>鷺宮</b> 1レーンの場合 定員 4名 2レーンの場合 定員 9名  <b>西葛西</b> 1レーン 定員 8名 <b>※西葛西のレッスンは2レッスン</b> <b>セットでのお申込みのみと</b> <b>させていただきます。</b>	