

2020年10月 ATYスケジュール表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|--|---|--|-----------|--|
| <p>10月のレッスン受付は9月10日(木)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>【イベントについて】 内容は飛鳥Blogにて発表いたします。 お申込み開始は9月10日(木)9:00~となります。</p> | | | <p>1</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>中野(25m×2) 12:50~13:45 平教 13:45~14:40 背教</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>2</p> <p>三鷹(25m×2) 13:00~13:55クロ教 13:55~14:50バタ教</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>3</p> | <p>4</p> <p>品川(25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室</p> |
| <p>5</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>辰日メイン⑤ 13:00~14:30飛込み</p> | <p>6</p> <p>鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 背教 12:55~13:50クロ教 13:50~14:45 Fin教</p> | <p>7</p> | <p>8</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>中野(25m×2) 12:50~13:45ターン 13:45~14:40初個メ</p> | <p>9</p> <p>辰日サブ④ 11:00~11:55 Fin教 11:55~12:50バタ教 13:00~13:55 平教 13:55~14:50中個メ</p> | <p>10</p> | <p>11</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>12</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>中野(25m×2) 12:50~13:45バタ教 13:45~14:40クロ教</p> | <p>13</p> <p>鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 背教 12:55~13:50 平教 13:50~14:45 Fin教</p> | <p>14</p> <p>辰日サブ④ 11:00~12:50 ビデオレッスン</p> | <p>15</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>中野(25m×2) 12:50~13:45 平教 13:45~14:40クロ教</p> | <p>16</p> <p>三鷹(25m×1) 11:00~12:30 スブ</p> | <p>17</p> | <p>18</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>19</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> | <p>20</p> <p>鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 背教 12:55~13:50バタ教 13:50~14:45 Fin教</p> | <p>21</p> | <p>22</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>中野(25m×2) 12:50~13:45ターン 13:45~14:40初個メ</p> | <p>23</p> <p>三鷹(25m×1) 11:00~12:30 スブ</p> <p>三鷹(25m×2) 13:00~13:55クロ教 13:55~14:50 平教</p> | <p>24</p> | <p>25</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>26</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>中野(25m×2) 12:50~13:45バタ教 13:45~14:40 背教</p> | <p>27</p> <p>辰日サブ④⑤ 13:00~14:50 フンポイント& フォーミング</p> | <p>28</p> | <p>29</p> <p>中野(25m×2) 12:50~13:45 平教 13:45~14:40バタ教</p> | <p>30</p> <p>三鷹(25m×1) 11:00~12:30 スブ</p> <p>三鷹(25m×2) 13:00~13:55クロ教 13:55~14:50 背教</p> | <p>31</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> | | | | | |