

# 2020年 11月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
11月のレッスン受付は <b>10月10日(土)9:00~</b> となります。						1
2	3	4	5	6	7	8
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		辰巳一般入場 11:00~11:55 PV 11:55~12:50 PV  辰巳メイン⑥ 13:00~14:30飛込み	ATYジム 10:00~11:00初級  中野(25m×2) 12:50~13:45 平教 13:45~14:40 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	辰巳サブ④ 11:00~11:55クロ教 11:55~12:50 Fin教  辰巳メイン⑤ 13:00~14:30 スブ  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		【未定】  パーソナル トレーニング プライベート レッスンは 予定が決まり次第 受付開始いたします
9	10	11	12	13	14	15
ATYジム 10:00~11:00初級  中野(25m×2) 12:50~13:45バタ教 13:45~14:40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	鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 背教 12:55~13:50バタ教 13:50~14:45 Fin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  中野(25m×2) 12:50~13:45 平教 13:45~14:40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 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 18:00~19:00 セミパーソナル 19:00~20:00 セミパーソナル		【未定】  パーソナル トレーニング プライベート レッスンは 予定が決まり次第 受付開始いたします
16	17	18	19	20	21	22
ATYジム 10:00~11:00初級  辰巳メイン⑥ 13:00~14:30飛込み  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	鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 背教 12:55~13:50 平教 13:50~14:45 Fin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  中野(25m×2) 12:50~13:45ターン 13:45~14:40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	辰巳サブ④ 11:00~11:55クロ教 11:55~12:50バタ教  辰巳メイン⑤ 13:00~14:30 スブ  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	24	25	26	27	28	29
	辰巳メイン⑤ 11:00~12:30飛込み  辰巳メイン⑥ 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  中野(25m×2) 12:50~13:45 平教 13:45~14:40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	辰巳メイン⑥ 13:00~14:30 スブ  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		【未定】  パーソナル トレーニング プライベート レッスンは 予定が決まり次第 受付開始いたします
30	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。					
ATYジム 10:00~11:00初級  中野(25m×2) 12:50~13:45バタ教 13:45~14:40 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	スブ = 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 ターン = ターン練習会 Fin教 = フィン教室 飛込み = 飛び込み教室		バタ教 = バタフライ教室 背教 = 背泳ぎ教室 平教 = 平泳ぎ教室 クロ教 = クロール教室			