

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 10月10日(土)9:00 ～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 スプ		都内一般入場 10:30～11:25 PV 原宿(50m×1) 13:30～15:00 スイムサークル
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		品川(25m×3) 13:00～15:00 4泳法教室
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 スプ		
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 スプ		都内一般入場 10:30～11:25 PV 原宿(50m×1) 13:30～15:00 スイムサークル
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 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 PV = プライベートレッスン 原宿 = 国立代々木競技場インドア50			