

2020年12月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
	1 鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55 Fin教 12:55~13:50 平教 13:50~14:45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	2	3 ATYジム 10:00~11:00初級 中野 (25m×2) 12:50~13:45 背教 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 ウェイトサークル	4 辰巳サブ⑤ 11:00~11:55バタ教 11:55~12:50クロ教 辰巳メイン⑤ 13:00~14:30 スプ 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	5	6 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
7 ATYジム 10:00~11:00初級 辰巳メイン⑦ 13:00~14:30飛び込み 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	8 鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50初個メ 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 ウェイトサークル	9	10 ATYジム 10:00~11:00初級 中野 (25m×2) 12:50~13:45 背教 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 ウェイトサークル	11 辰巳サブ④ 11:00~11:55バタ教 11:55~12:50 背教 辰巳メイン⑥ 13:00~14:30 スプ 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	12	13
14 ATYジム 10:00~11:00初級 中野 (25m×2) 12:50~13:45クロ教 13:45~14:40 平教 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	15 鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55 Fin教 12:55~13:50バタ教 13:50~14:45 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	16	17 ATYジム 10:00~11:00初級 中野 (25m×2) 12:50~13:45 背教 13:45~14:40 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	18 辰巳一般入場 9:50~10:50 PV 11:00~12:00 PV 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	19	20 品川 (25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室
21 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	22 鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50初個メ 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 ウェイトサークル	23	24 ATYジム 10:00~11:00初級 中野 (25m×2) 12:50~13:45 背教 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 ウェイトサークル	25 辰巳一般入場 9:50~10:50 PV 11:00~12:00 PV 辰巳サブ④ 13:00~13:55バタ教 13:55~14:50 平教 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	26	27 原宿 (50m×1) 13:00~15:00 スイムサークル
28 ATYジム 10:00~11:00初級 中野 (25m×2) 12:50~13:45クロ教 13:45~14:40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	29	30	31	12月のレッスン受付は 11月5日(木)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。 スプ = スプリントマスターズ Fin教 = ファイン教室 初個メ = 初級個人メドレー PV = プライベートレッスン		