

2021年 1月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
1月のレッスン受付は 12月1日(火) 9:00~となります。				1	2	3
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						
4	5	6	7	8	9	10
ATYジム 10:00~11:00初級 辰日サブ⑥⑦ 13:00~14:50 100×50 2' 100×40 2'30"	鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55/バタ教 12:55~13:50 背教 13:50~14:45 Fin教		ATYジム 10:00~11:00初級	辰日サブ⑥ 11:00~11:55 平教 11:55~12:50クロ教 辰日メイン⑨ 13:00~14:30 スプ		都内一般入場 10:30~11:25 PV 原宿 (50m×1) 13:30~15:30 スイムサークル
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 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル		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	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	13	14	15	16	17
	鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55 Fin教 12:55~13:50クロ教 13:50~14:45 平教		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	辰日サブ⑦ 11:00~12:30 [New]個メマスターズ 辰日メイン⑩ 13:00~14:30飛込み		
	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		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	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	20	21	22	23	24
ATYジム 10:00~11:00初級	鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55/バタ教 12:55~13:50クロ教 13:50~14:45 Fin教		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			都内一般入場 10:30~11:25 PV 原宿 (50m×1) 13:30~15:30 スイムサークル
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 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル		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	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		
25	26	27	28	29	30	31
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	鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55 Fin教 12:55~13:50初個メ 13:50~14:45ターン		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	辰日サブ⑧ 11:00~12:30 [New]個メマスターズ 辰日メイン⑦ 13:00~14:30 スプ		品川 (25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室
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 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル		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	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		