

2021年 2月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ATYジム 10:00~11:00初級	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 中野 (25m×2) 12:50~13:45 平教 13:45~14:40クロ教	辰巳サブ⑥ 11:00~12:30 個メマスターズ		未定
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 ウエイトサークル		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		
8	9	10	11	12	13	14
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 平教 12:55~13:50クロ教 13:50~14:45 Fin教			辰巳メイン⑥ 13:00~14:30 スプリント		
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		
15	16	17	18	19	20	21
ATYジム 10:00~11:00初級 辰巳メイン⑦ 13:00~14:30 飛び込み教室	鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55/バタ教 12:55~13:50 平教 13:50~14:45 Fin教		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	鷺宮 (25m×2) 11:00~11:55/バタ教 11:55~12:50 背教		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
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 ウエイトサークル		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		
22	23	24	25	26	27	28
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 10:00~11:00初級 中野 (25m×2) 12:50~13:45/バタ教 13:45~14:40 背教	辰巳メイン⑥ 13:00~14:30 スプリント		未定
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		

2月のレッスン受付は**1月15日(金)9:00~**となります。