

# 2021年 3月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
1 ATYジム 10:00～11:00初級 辰巳メイン⑨ 13:00～14:30 飛び込み教室	2 鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55/バタ教 12:55～13:50 背教 13:50～14:45 Fin教	3	4 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	5	6	7 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 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	9 鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55 Fin教 12:55～13:50クロ教 13:50～14:45ターン	10	11 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	12 辰巳サブ⑥ 11:00～12:30 個メマスターズ 辰巳メイン⑩ 13:00～14:30 飛び込み教室	13	14 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
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		
15 ATYジム 10:00～11:00初級 辰巳メイン⑥ 13:00～14:30 スプリント	16 鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55 平教 12:55～13:50クロ教 13:50～14:45 Fin教	17	18 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	19 辰巳サブ⑥ 11:00～12:30 個メマスターズ 辰巳メイン⑧ 13:00～14:50 スイムサークル	20	21
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 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	23 鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55 Fin教 12:55～13:50 平教 13:50～14:45ターン	24	25 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	26	27	28 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
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		
29 中野 (25m×2) 12:50～13:45 平教 13:45～14:40クロ教	30 鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55/バタ教 12:55～13:50 背教 13:50～14:45 Fin教	31	<b>3月のレッスン受付は 2月10日(水)9:00～と なります。</b>			