

2021年 4月 ATYスケジュール表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|--|----|--|---|--|---|
| <p>4月のレッスン受付は 3月1日(月) 9:00~となります。</p> | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | ATYジム 10:00~11:00初級 中野(25m×2) 12:50~13:45/バタ教 13:45~14:40 平教 | 鷺宮(25m×2) 11:00~11:55 背教 11:55~12:50クロ教 鷺宮(25m×1) 13:00~14:30 個メマス(定員8名) | | 味スタ(50m×1) 13:00~15:00 スイムサークル (会員外参加OK) |
| | | | 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 | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ATYジム 10:00~11:00初級 | | | 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 | 鷺宮(25m×2) 11:00~11:55/バタ教 11:55~12:50 平教 鷺宮(25m×1) 13:00~14:30 スプリント(定員8名) | | 味スタ(50m×1) 13:00~15:00 スイムサークル (会員外参加OK) |
| 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 | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 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 平教 | 鷺宮(25m×2) 12:00~12:55クロ教 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/バタ教 13:45~14:40 背教 | 鷺宮(25m×1) 13:00~14:30 個メマス(定員8名) | | 品川(25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室 (会員外参加OK) |
| 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 | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ATYジム 10:00~11:00初級 | 鷺宮(25m×2) 12:00~12:55クロ教 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 | 鷺宮(25m×2) 11:00~11:55/バタ教 11:55~12:50 背教 鷺宮(25m×1) 13:00~14:30 スプリント(定員8名) | | |
| 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 | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | スイムレッスンは青色表記 トレーニングジムでのレッスンは 黒色表記で記載しております。 個メマス =個メマスターズ スプリント=スプリントマスターズ ※25m1レーンのクラスは定員が 8名となります。 | |
| 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 | 鷺宮(25m×2) 12:00~12:55/バタ教 12:55~13:50 平教 13:50~14:45 Fin教 | | 味スタ(25m×2) 14:00~16:00 スイムサークル | 鷺宮(25m×2) 13:00~14:30 フィンマスターズ | | |
| 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 | | | | | |