

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。	