

2021年 5月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
5月のレッスン受付は 4月1日(木)9:00~ となります。 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。					1	2 品川(25m×6) 13:00~15:00 スイムサークル
3	4	5	6 ATYジム 10:00~11:00初級	7 鷺宮(25m×1) 13:00~14:30 個メマス(定員8名)	8	9
			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		
10 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	11 鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50 背教 13:50~14:45 Fin教	12	13 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	14 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 スプリント(定員8名)	15	16
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		
17 ATYジム 10:00~11:00初級	18 鷺宮(25m×2) 12:00~12:55/バタ教 12:55~13:50クロ教 13:50~14:45 Fin教	19	20 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	21 鷺宮(25m×1) 13:00~14:30 個メマス(定員8名)	22	23 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		
24 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	25 鷺宮(25m×2) 12:00~12:55/バタ教 12:55~13:50 背教 13:50~14:45 Fin教	26	27 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	28 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)	29	30 パーソナル トレーニング プライベート レッスン 予約承ります。
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		
31 ATYジム 10:00~11:00初級 中野(25m×2) 12:50~14:20 ターン、ドルフィン 水中動作練習会	<p>個メマス = 個メマスタース スプリント = スプリントマスタース ※25m×1レーンのクラスは定員が8名となります。</p> <p>5月2日のスイムサークル(25m×6レーン)はレベルを3つもしくは4つに分けて行います。 5月31日のターン、ドルフィン、水中動作練習会はひとかきひとけりなども行います。 詳細はのちほどブログで発表いたします。</p>					
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						