

2021年 6月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
	1 鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55 背教 12:55~13:50クロ教 13:50~14:45 Fin教 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	2	3 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 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	4 鷺宮 (25m×2) 11:00~11:55/バタ教 11:55~12:50 背教 鷺宮 (25m×2) 13:00~14:30 個メマスターズ 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	5	6 品川 (25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室 (会員外参加OK) ※詳しくはお問い 合わせください。
7	8 鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50クロ教 13:50~14:45 Fin教 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	9	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 背教 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	11 鷺宮 (25m×2) 11:00~11:55クロ教 11:55~12:50 背教 鷺宮 (25m×2) 13:00~14:30 スプリントマスターズ 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	12	13
14	15 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 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	16	17 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 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	18 鷺宮 (25m×2) 13:00~14:30 個メマスターズ 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	19	20 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。
21	22 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 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	23	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 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	25 鷺宮 (25m×2) 11:00~11:55 平教 11:55~12:50/バタ教 鷺宮 (25m×2) 13:00~14:30 スプリントマスターズ 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	26	27 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。
28	29 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 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	30	<p style="text-align: center;"> 6月のレッスン受付は 5月10日(月)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。 </p>			
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 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						