

2021年 7月

ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
<p>7月のレッスン受付は 6月15日(火)9:00~ となります。</p> <p>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>			<p>1</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>西葛西(25m×2) 13:00~13:55/バタ教 13:55~14:50 平教</p> <p>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</p>	<p>2</p> <p>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 個メマスターズ</p> <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</p>	<p>3</p>	<p>4</p>
<p>5</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>三鷹(25m×2) 13:00~14:30 水中動作練習会</p> <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</p>	<p>6</p> <p>鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50クロ教 13:50~14:45 Fin教</p> <p>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</p>	<p>7</p>	<p>8</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>西葛西(25m×2) 13:00~13:55 平教 13:55~14:50 背教</p> <p>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</p>	<p>9</p> <p>鷺宮(25m×2) 13:00~14:30 スプリントマスターズ</p> <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</p>	<p>10</p>	<p>11</p> <p>品川(25m×3) 12:00~14:00 4泳法教室 (会員外参加OK)</p> <p>※詳しくはお問い合わせください</p>
<p>12</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>三鷹(25m×2) 13:00~14:30 水中動作練習会</p> <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</p>	<p>13</p> <p>鷺宮(25m×2) 12:00~12:55クロ教 12:55~13:50 背教 13:50~14:45 Fin教</p> <p>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</p>	<p>14</p>	<p>15</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>西葛西(25m×2) 13:00~13:55/バタ教 13:55~14:50クロ教</p> <p>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</p>	<p>16</p> <p>鷺宮(25m×2) 11:00~11:55/バタ教 11:55~12:50 平教 鷺宮(25m×2) 13:00~14:30 個メマスターズ</p> <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</p>	<p>17</p>	<p>18</p> <p>品川(25m×3) 13:00~15:00 スイムサークル (会員外参加OK)</p> <p>※詳しくはお問い合わせください</p>
<p>19</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>三鷹(25m×2) 13:00~13:55クロ教 13:55~14:50 背教</p> <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</p>	<p>20</p> <p>西葛西(25m×2) 13:00~13:55/バタ教 13:55~14:50 平教</p> <p>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</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p> <p>品川(25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室 (会員外参加OK)</p> <p>※詳しくはお問い合わせください</p>
<p>26</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <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</p>	<p>27</p> <p>西葛西(25m×2) 13:00~13:55/バタ教 13:55~14:50 背教</p> <p>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</p>	<p>28</p>	<p>29</p> <p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>三鷹(25m×1) 13:00~13:55 平教 13:55~14:50クロ教</p> <p>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</p>	<p>30</p> <p>三鷹(25m×1) 11:00~12:30 スプリントマスターズ</p> <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</p>	<p>31</p>	