

# 2021年 10月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
<p>10月のレッスン受付は<b>9月10日(金)</b> 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>鷺宮 (25m×1) 13:00～13:55/パタ教 13:55～14:50初個メ</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>2</p>	<p>3</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>4</p> <p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>辰巳メイン⑩ 13:00～14:30 飛び込み教室</p>	<p>5</p> <p>鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55 背教 12:55～13:50クロ教 13:50～14:45 Fin教</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>中野 (25m×2) 12:50～13:45/パタ教 13:45～14:40 平教</p>	<p>8</p> <p>鷺宮 (25m×2) 11:00～12:30 スプリントマスターズ 鷺宮 (25m×1) 13:00～13:55 背教 13:55～14:50初個メ</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>品川 (25m×3) 13:00～15:00 4泳法教室 (会員外参加OK)</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>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>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>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>11</p> <p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>中野 (25m×2) 12:50～13:45/パタ教 13:45～14:40ターン</p>	<p>12</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>13</p>	<p>14</p> <p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>中野 (25m×2) 12:50～13:45 背教 13:45～14:40クロ教</p>	<p>15</p> <p>鷺宮 (25m×1) 13:00～13:55 平教 13:55～14:50初個メ</p>	<p>16</p>	<p>17</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>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>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>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>18</p> <p>ATYジム 10:00～11:00初級</p>	<p>19</p> <p>鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55/パタ教 12:55～13:50 平教 13:50～14:45 Fin教</p>	<p>20</p>	<p>21</p> <p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>中野 (25m×2) 12:50～13:45 背教 13:45～14:40 平教</p>	<p>22</p> <p>鷺宮 (25m×2) 11:00～12:30 スプリントマスターズ 鷺宮 (25m×1) 13:00～13:55クロ教 13:55～14:50初個メ</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>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。</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>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>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>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>25</p> <p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>中野 (25m×2) 12:50～13:45 背教 13:45～14:40ターン</p>	<p>26</p> <p>辰巳メイン⑧ 11:00～12:30 飛び込み教室 辰巳サブ⑤ 13:00～14:30 個メマスターズ</p>	<p>27</p>	<p>28</p> <p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>中野 (25m×2) 12:50～13:45/パタ教 13:45～14:40クロ教</p>	<p>29</p> <p>辰巳サブ④ 11:00～12:50 水中ビデオ 辰巳メイン⑤ 13:00～14:30 スプリントマスターズ</p>	<p>30</p>	<p>31</p> <p>品川 (25m×3) 13:00～15:00 4泳法教室 (会員外参加OK)</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>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>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>			