

2021年11月 ATYスケジュール表

月		火		水		木		金		土		日	
1		2		3		4		5		6		7	
ATYジム 10:00～11:00初級 辰巳メイン⑧ 13:00～14:50 水中ビデオ		辰巳メイン⑨ 13:00～14:30 飛び込み教室				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		辰巳メイン⑥ 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		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					
8		9		10		11		12		13		14	
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		味スタ(25m×2) 11:00～11:55バタ教 11:55～12:50 平教				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		味スタ(25m×2) 11:00～12:30 個メマスターズ				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					
15		16		17		18		19		20		21	
ATYジム 10:00～11:00初級 辰巳メイン⑧ 13:00～14:30 飛び込み教室		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) 11:00～12:30 スプリントマスターズ 鷺宮(25m×1) 13:00～13:55バタ教 13:55～14:50 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		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					
22		23		24		25		26		27		28	
ATYジム 10:00～11:00初級 辰巳メイン⑩ 13:00～14:30 飛び込み教室		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 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) 13:00～13:55 平教 13:55～14:50クロ教					
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						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					
29		30	11月のレッスン受付は10月5日(火) 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。										
辰巳メイン⑩ 13:00～14:30 飛び込み教室		鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 平教 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 ウエイトサークル											