

2021年 12月 ATYスケジュール表

月		火		水		木		金		土		日	
<p>12月のレッスン受付は 11月5日(金)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>		1		2	<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>中野(25m×2) 12:50~13:45 平教 13:45~14:40クロ教</p>	3	<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/パタ教 13:55~14:50初個メ</p>	4		5	<p>品川(25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室</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>								
6	<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>	7	<p>鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50クロ教 13:50~14:45ターン</p>	8		9	<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 背教</p>	10	<p>鷺宮(25m×1) 13:00~13:55 背教 13:55~14:50初個メ</p>	11		12	
	<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>								
13	<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>	14	<p>鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50/パタ教 13:50~14:45 Fin教</p>	15		16	<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>中野(25m×2) 12:50~13:45クロ教 13:45~14:40 背教</p>	17	<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 平教 13:55~14:50初個メ</p>	18		19	<p>品川(25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室</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>								
20	<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p>	21	<p>鷺宮(25m×2) 12:00~12:55クロ教 12:55~13:50 背教 13:50~14:45ターン</p>	22		23	<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>	24	<p>鷺宮(25m×1) 13:00~13:55クロ教 13:55~14:50初個メ</p>	25		26	<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>								
27	<p>ATYジム 10:00~11:00初級</p> <p>中野(25m×2) 12:50~14:20 水中動作練習会</p>	28	<p>鷺宮(25m×2) 12:00~12:55/パタ教 12:55~13:50 背教 13:50~14:45 Fin教</p>	29	<p>辰巳サブ④⑤ 13:00~14:50 みんなで泳ごう! 年末練習会</p>	30	<p>辰巳サブ⑥⑦ 11:00~12:50 みんなで泳ごう! 年末練習会</p>	31					
	<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>											