

# 2022年1月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
東体(50×1) 13:00~14:50 みんなで泳ごう! 年始練習会	鷺宮(25m×2) 12:00~12:55パタ教 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 ウエイトサークル		ATYジム 10:00~11:00初級  東体(25m×2) 13:00~13:55 平教 13:55~14:50クロ教  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	鷺宮(25m×1) 13:00~13:55パタ教 13:55~14:50初個メ  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		品川(25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室 (会員外OKから 会員のみに変更 になりました)
10	11	12	13	14	15	16
	鷺宮(25m×2) 12:00~12:55クロ教 12:55~13:50 背教 13:50~14:45ターン  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 10:00~11:00初級  中野(25m×2) 12:50~13:45パタ教 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 ウエイトサークル	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  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		
17	18	19	20	21	22	23
ATYジム 10:00~11:00初級  東体(50×1) 13:00~14:30 スタート&スプリント  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	鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50パタ教 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		ATYジム 10:00~11:00初級  中野(25m×2) 12:50~13:45クロ教 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 ウエイトサークル	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  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		品川(25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室 (会員外OKから 会員のみに変更 になりました)
24	25	26	27	28	29	30
ATYジム 10:00~11:00初級  東体(50×1) 13:00~14:30 スタート&スプリント  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	鷺宮(25m×2) 12:00~12:55平教 12:55~13:50クロ教 13:50~14:45ターン  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 10:00~11:00初級  中野(25m×2) 12:50~13:45パタ教 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 ウエイトサークル	鷺宮(25m×1) 13:00~13:55クロ教 13:55~14:50初個メ  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		品川(25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室 (会員外OKから 会員のみに変更 になりました)
31	<p><b>1月のレッスン受付は12月1日(水) 9:00~となります。</b></p> <p><b>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。</b></p>					
ATYジム 10:00~11:00初級  東体(50×1) 13:00~14:30 スタート&スプリント  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						