

2022年 2月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
	1 鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50クロ教 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 ウェイトサークル	2	3 ATYジム 10:00~11:00初級 中野 (25m×2) 13:00~13:55/バタ教 13:55~14:50 背教 ATYジム 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	4 鷺宮 (25m×1) 13:00~13:55/バタ教 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	5	6 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。
7 ATYジム 10:00~11:00初級 辰巳サブ⑤ 13:00~14:50 水中ビデオ 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 鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55/バタ教 12:55~13:50 平教 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 ウェイトサークル	9	10 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 ウェイトサークル	11 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。	12	13 品川 (25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室
14 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	15 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 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	16	17 ATYジム 10:00~11:00初級 中野 (25m×2) 12:50~13:45/バタ教 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 ウェイトサークル	18 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	19	20 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。
21 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	22 鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55/バタ教 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 ウェイトサークル	23	24 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 ATYジム 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	25 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	26	27 品川 (25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室
28 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	<p>2月のレッスン受付は1月10日(月)9:00~となります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタート&スプリントのクラスはスクール生限定のレッスンです。 現在定員のため、スクール生のキャンセル待ちを受け付けております。 ・2月7日(月)の水中ビデオレッスンは定員8名となっております。 料金は4,400円(税込)です。 <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>					