

# 2022年 6月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
<b>6月のレッスン 受付は 5月10日(火) 9:00~ となります。</b>		1	2 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	3 鷺宮(25m×2) 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	4	5 未定
		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			
6 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	7 鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50クロ教 13:50~14:45フィン	8 武蔵野(25m×1) 12:00~13:30 ワンポイント	9 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	10 鷺宮(25m×2) 11:00~11:55 平教 11:55~12:50バタ教 鷺宮(25m×2) 13:00~14:30 スプリントマスターズ	11 東京都社会人 チーム対抗戦 (辰巳長水路)	12 東京都社会人 チーム対抗戦 (辰巳長水路)
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		
13 ATYジム 10:00~11:00初級  東体(50m×1) 13:00~14:30 スタート&スプリント	14 鷺宮(25m×2) 12:00~12:55バタ教 12:55~13:50 背教 13:50~14:45フィン	15	16 ATYジム 10:00~11:00初級  中野(25m×2) 12:50~13:45クロ教 13:45~14:40 平教	17 鷺宮(25m×2) 13:00~14:30 個メマスターズ	18	19 未定
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		
20 ATYジム 10:00~11:00初級  東体(50m×1) 13:00~14:30 スタート&スプリント	21 鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50 背教 13:50~14:45フィン	22 武蔵野(25m×1) 12:00~13:30 ワンポイント	23 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	24 鷺宮(25m×2) 11:00~11:55クロ教 11:55~12:50バタ教 鷺宮(25m×2) 13:00~14:30 スプリントマスターズ	25	26 未定
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		
27 ATYジム 10:00~11:00初級  東体(50m×1) 13:00~14:30 スタート&スプリント	28 鷺宮(25m×2) 12:00~12:55バタ教 12:55~13:50クロ教 13:50~14:45ターン	29	30 中野(25m×2) 12:50~13:45 平教 13:45~14:40 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					