

2022年 8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⑤ 13:00~14:30 飛び込み教室 | 味スタ(25m×2) 13:00~13:55 平教 13:55~14:50 背教 | | ATYジム 10:00~11:00初級 味スタ(25m×2) 13:00~13:55/パタ教 13:55~14:50 平教 | | | 品川(25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室 プライベート レッスン 予約承ります。 |
| 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 味スタ(50m×1) 13:00~14:30 ターン&スプリント | 味スタ(25m×2) 13:00~13:55/パタ教 13:55~14:50クロ教 | 三鷹(25m×1) 13:00~14:30 ワンポイント | | 味スタ(25m×2) 11:00~12:30 個メマスターズ | | 品川(25m×3) 10:00~12:00 4泳法教室 プライベート レッスン 予約承ります。 |
| 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 | 辰巳サブ④⑤ 15:00~16:50 スイムサークル | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ATYジム 10:00~11:00初級 味スタ(50m×1) 13:00~14:30 ターン&スプリント | 味スタ(25m×2) 13:00~13:55/パタ教 13:55~14:50 背教 | | ATYジム 10:00~11:00初級 味スタ(25m×2) 13:00~13:55 平教 13:55~14:50 背教 | | | 品川(25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室 プライベート レッスン 予約承ります。 |
| 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 味スタ(50m×1) 13:00~14:30 ターン&スプリント | 味スタ(25m×2) 13:00~13:55/パタ教 13:55~14:50クロ教 | | ATYジム 10:00~11:00初級 | 味スタ(25m×2) 11:00~12:30 個メマスターズ | | |
| 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 | | |
| 29 | 30 | 31 | 8月のレッスン受付は 7月5日(火)9:00~となります。 7月、8月のターン&スプリントのクラスは 都度申し込み3,300円(税込)にて受け付 けております。 | | | |
| 味スタ(50m×1) 13:00~14:30 ターン&スプリント | 味スタ(25m×2) 13:00~13:55 平教 13:55~14:50 背教 | 三鷹(25m×1) 11:00~12:30 ワンポイント | | | | |