

2022年 9月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
<p>9月のレッスン受付は 8月10日(水)9:00～ となります。</p>			1	2	3	4
			<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>辰巳メイン⑤ 13:00～14:30 飛び込み教室</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>鷺宮 (25m×1) 13:00～13:55バタ教 13:55～14:50 背教</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>		未定
5	6	7	8	9	10	11
<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>東体(50m×1) 13:00～14:30 スタート&スプリント</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>鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55 平教 12:55～13:50 背教 13:50～14:45フィン</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>武蔵野(25m×1) 11:00～12:30 ワンポイント</p>	<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>中野(25m×2) 12:50～13:45バタ教 13:45～14:40クロ教</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>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初個メ 13:55～14:50ターン</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>		未定
12	13	14	15	16	17	18
<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>東体(50m×1) 13:00～14:30 スタート&スプリント</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>鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55バタ教 12:55～13:50クロ教 13:50～14:45フィン</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 10:00～11:00初級</p> <p>辰巳メイン⑥ 13:00～14:30 飛び込み教室</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>鷺宮 (25m×1) 13:00～13:55 平教 13:55～14:50 背教</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>		
19	20	21	22	23	24	25
	<p>鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55バタ教 12:55～13:50 平教 13:50～14:45フィン</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>武蔵野(25m×1) 11:00～12:30 ワンポイント</p>	<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>中野(25m×2) 12:50～13:45 背教 13:45～14:40クロ教</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>			辰巳杯
26	27	28	29	30	<p>※25m×1レーンの レッスンは定員を 7名とさせていただきます。</p>	
<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>辰巳メイン⑦ 13:00～14:30 飛び込み教室</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>鷺宮 (25m×2) 12:00～12:55 平教 12:55～13:50 背教 13:50～14:45フィン</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>中野(25m×2) 12:50～13:45バタ教 13:45～14:40 平教</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>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初個メ 13:55～14:50ターン</p>		