

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>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> | | |