

2022年 12月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
追加いたしました4泳法教室 パーソナルトレーニング プライベートレッスン スイムサークルの受付開始は 11月15日(火)9:00~ となります			1 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	2 鷺宮(25m×1) 13:00~13:55初個× 13:55~14:50ターン	3	4 原宿(50m×1) 17:30~19:00 スイムサークル
			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		
5 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	6 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	7 武蔵野(25m×1) 11:00~12:30 ワンポイント	8 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	9 鷺宮(25m×2) 11:00~12:30 スプリントマスターズ 鷺宮(25m×1) 13:00~14:50 スイムサークル	10	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。
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		
12 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	13 鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50 背教 13:50~14:45フィン	14	15 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	16 鷺宮(25m×1) 13:00~13:55初個× 13:55~14:50ターン	17	18 品川(25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室 原宿(50m×1) 17:30~19:00 スイムサークル
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	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		
19 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	20 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	21 武蔵野(25m×1) 11:00~12:30 ワンポイント	22 ATYジム 10:00~11:00初級 東体(25m×2) 13:00~13:55 平教 13:55~14:50 背教	23 鷺宮(25m×2) 11:00~12:30 スプリントマスターズ 鷺宮(25m×1) 13:00~14:50 スイムサークル	24	25 原宿(50m×1) 12:00~13:30 スイムサークル 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		
26 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	27 鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50 背教 13:50~14:45フィン	28 東体(50m×1) 11:00~12:50 年末練習会	29 東体(50m×1) 13:00~14:50 年末練習会	30 東体(50m×1) 13:00~14:50 年末練習会	31	
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					