

# 2023年 1月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
1月のレッスン受付は <b>12月10日(土)9:00~</b> となります						1
2	3 辰巳サブ④⑤ 11:00~12:50 年始練習会	4 東体(50m×1) 11:00~12:50 年始練習会	5 ATYジム 10:00~11:00初級  東体(25m×2) 13:00~14:50 年始練習会  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	6 鷺宮(25m×1) 13:00~13:55/バタ教 13:55~14:50クロ教  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	7	8 未定
9	10 鷺宮(25m×2) 12:00~12:55/バタ教 12:55~13:50 背教 13:50~14:45フィン  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	11 武蔵野(25m×1) 11:00~12:30 ワンポイント	12 ATYジム 10:00~11:00初級  東体(25m×2) 13:00~13:55/バタ教 13:55~14:50 平教  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	13 辰巳メイン⑦ 11:00~12:30 飛び込み教室 辰巳メイン⑦ 13:00~14:50 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	14 東京都 新春マスターズ (辰巳・短水路)	15 千葉マスターズ (新習志野・長水路)
16 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  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	17 鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50 背教 13:50~14:45フィン  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	18 武蔵野(25m×1) 11:00~12:30 ワンポイント	19 ATYジム 10:00~11:00初級  東体(25m×2) 13:00~13:55/バタ教 13:55~14:50クロ教  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	20 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  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	21	22 未定
23 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  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	24 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  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	25	26 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  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	27 鷺宮(25m×1) 13:00~14:50 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	28	29 未定
30 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  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	31 鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50 背教 13:50~14:45フィン  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>※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>※年始練習会の詳細についてはブログにてご案内いたします</p> <p>※未定については決まり次第ブログにて発表いたします</p>				