

2023年 1月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
1月追加レッスンの受付は 12月27日(火)9:00~ となります						1
2	3	4	5	6	7	8
	辰巳サブ④⑤ 11:00~12:50 年始練習会	東体(50m×1) 11:00~12:50 年始練習会	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	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		品川(25m×3) 13:00~15:00 4泳法教室 原宿(50m×1) 18:00~19:30 スイムサークル
9	10	11	12	13	14	15
	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	武蔵野(25m×1) 11:00~12:30 ワンポイント	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	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	東京都 新春マスターズ (辰巳・短水路)	千葉マスターズ (新習志野・長水路)
16	17	18	19	20	21	22
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	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	武蔵野(25m×1) 11:00~12:30 ワンポイント	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	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		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
23	24	25	26	27	28	29
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	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		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	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		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
30	31	<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>※年始練習会の詳細はブログでご案内しております</p> <p>※日曜日のレッスン追加いたしました</p>				
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	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					