

2023年 2月 ATYスケジュール表

月		火		水		木		金		土		日					
				1			2			3			4				
				武蔵野(25m×1) 11:00~12:30 ワンポイント		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		鷺宮(25m×1) 13:00~14:50 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									
6			7			8			9			10			11		
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		鷺宮(25m×2) 12:00~12:55 平教 12:55~13:50 背教 13:50~14:45フィン		武蔵野(25m×1) 11:00~12:30 ワンポイント		ATYジム 10:00~11:00初級 辰巳メイン⑥ 13:00~14:30 飛び込み教室		鷺宮(25m×2) 11:00~11:55/バタ教 11:55~12:50クロ教 鷺宮(25m×1) 13:00~14:50 スイムサークル		新春スイムミート (新習志野・短水路)		新春スイムミート (新習志野・短水路)					
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		辰巳メイン⑥ 21:00~22:00 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									
13			14			15			16			17			18		
ATYジム 10:00~11:00初級		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 10:00~11:00初級 中野(25m×2) 12:50~13:45 平教 13:45~14:40 背教		鷺宮(25m×1) 13:00~14:50 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				原宿(50m×1) 17:30~19:00 スイムサークル			
20			21			22			23			24			25		
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		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								辰巳メイン⑦ 11:00~12:30 スプリントマスターズ 辰巳メイン⑧ 13:00~14:50 スイムサークル						原宿(50m×1) 12:00~13:30 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 18:00~19:00 セミパーソナル 19:00~20:00 セミパーソナル				プライベート レッスン 予約承ります			
27			28														
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		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 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															