2023年 3月　ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
3月のレッスン 受付開始は 2月1日(水)9:00～ となります		1	2 ATYジム 10:00～11:00初級 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	3 鷺宮(25m×1) 13:00～13:55バタ教 13:55～14:50　背教 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	4	5 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
6 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	7 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	8 武蔵野(25m×1) 11:00～12:30 ワンポイント	9 ATYジム 10:00～11:00初級 辰巳メイン⑤ 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	10 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 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	11 FIA (習志野長水路)	12 FIA (習志野長水路)
13 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	14 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	15	16 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 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	17 辰巳メイン⑩ 11:00～12:30 飛び込み教室 辰巳メイン⑩ 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	18 東京都 マスターズ (辰巳短水路)	19 東京都 マスターズ (辰巳短水路)
20 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	21	22 武蔵野(25m×1) 11:00～12:30 ワンポイント	23 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	24 鷺宮(25m×2) 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	25	26 プライベート レッスン 予約承ります 原宿(50m×1) 17:30～19:00 スイムサークル
27 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	28 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	29	30 東体(25m×2) 13:00～13:55バタ教 13:55～14:50クロ教	31 鷺宮(25m×2) 11:00～12:30 スプリントマスターズ 鷺宮(25m×2) 13:00～14:50 スイムサークル		