

2023年 5月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>東体(50m×1) 13:00～14:30 スタート&スプリント</p>	<p>鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 パタ教 12:55～13:50 背教 13:50～14:45 フィン</p>		<p>アクアメイン⑩ 13:00～14:50 【イベント】 ダイブ&ダッシュ 定員20名、2,000円 僕も飛びます!! (指導なし)</p>	<p>短水路 マスターズ (江東会場)</p>		<p>アクアサブ③④ 11:00～12:50 4泳法教室</p> <p>アクアサブ⑤⑥ 13:00～14:50 スイムサークル</p>
<p>ATYジム 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル</p>	<p>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>					
8	9	10	11	12	13	14
<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>東体(50m×1) 13:00～14:30 スタート&スプリント</p>	<p>鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 平教 12:55～13:50 背教 13:50～14:45 フィン</p>	<p>武蔵野(25m×1) 11:00～12:30 ワンポイント</p>	<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>東体(25m×2) 13:00～13:55 パタ教 13:55～14:50 クロ教</p>	<p>鷺宮(25m×2) 13:00～14:50 スイムサークル</p>		<p>アクアサブ①② 11:00～12:50 4泳法教室</p> <p>アクアサブ①② 13:00～14:50 スイムサークル</p>
<p>ATYジム 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル</p>	<p>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>		<p>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>	<p>ATYジム 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル</p>		
15	16	17	18	19	20	21
<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p>	<p>鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 パタ教 12:55～13:50 平教 13:50～14:45 フィン</p>		<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>東体(50m×1) 13:00～15:00 2時間スタート練習会 撮影なし、4,400円</p>	<p>鷺宮(25m×2) 11:00～11:55 背教 11:55～12:50 クロ教 鷺宮(25m×2) 13:00～14:50 スイムサークル</p>		<p>葛飾区民大会 (都民大会予選)</p>
<p>ATYジム 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル</p>	<p>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>		<p>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>	<p>ATYジム 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル</p>		
22	23	24	25	26	27	28
<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>東体(50m×1) 13:00～14:30 スタート&スプリント</p>	<p>鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 平教 12:55～13:50 クロ教 13:50～14:45 フィン</p>	<p>武蔵野(25m×1) 11:00～12:30 ワンポイント</p>	<p>ATYジム 10:00～11:00初級</p> <p>アクアメイン⑥ ※水深1.4m 13:00～14:30 スプリントマスターズ</p>	<p>鷺宮(25m×2) 13:00～14:50 スイムサークル</p>		<p>原宿(50m×1) 11:30～13:30 スイムサークル</p> <p>プライベート レッスン 予約承ります</p>
<p>ATYジム 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル</p>	<p>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>		<p>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>	<p>ATYジム 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル</p>		
29	30	31	<p>5月のレッスン受付は 4月1日(土)9:00～ となります</p> <p>※イベントの詳細は飛鳥Blogにてご案内いたします</p>			
<p>東体(50m×1) 13:00～14:30 スタート&スプリント</p>	<p>鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 パタ教 12:55～13:50 クロ教 13:50～14:45 フィン</p>					