

2023年 7月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
<p style="text-align: center;">7月のレッスン受付は 6月3日(土)9:00~となります</p>					1	2 アクアサブ②③ 11:00~12:50 4泳法教室 アクアサブ①② 13:00~14:50 スイムサークル
					3	4 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 10:00~11:00初級 アクアメイン⑥ 13:00~14:30 スタート&スプリント ※スクール(月謝制)	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	ATYジム 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	ATYジム 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	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		
10 ATYジム 10:00~11:00初級 アクアサブ②③ 13:00~14:30 スタート&スプリント ※スクール(月謝制)	11 鷺宮 (25m×2) 12:00~12:55 バタ教 12:55~13:50 平教 13:50~14:45 フィン	12	13 ATYジム 10:00~11:00初級 アクアメイン⑨ 13:00~14:30 飛び込み教室	14 鷺宮 (25m×2) 13:00~14:50 スイムサークル	15	16 原宿 (50m×1) 11:30~13:30 スイムサークル プライベート レッスン 予約承ります
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	ATYジム 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル		ATYジム 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	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		
17	18 味スタ (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 ウェイトサークル	19	20 ATYジム 10:00~11:00初級 アクアサブ②③ 13:00~14:30 スプリントマスターズ ATYジム 19:00~20:00 瞬発トレーニング 20:00~21:00 ウェイトサークル	21 味スタ (25m×2) 10:00~11:50 スイムサークル 味スタ (25m×2) 13:00~13:55 平教 13:55~14:50 背教 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	22	23 JSCA (千葉長水路)
24 ATYジム 10:00~11:00初級 アクアサブ③④ 13:00~14:30 スタート&スプリント ※スクール(月謝制)	25 味スタ (25m×2) 13:00~13:55 背教 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 ウェイトサークル	26	27 ATYジム 10:00~11:00初級 味スタ (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 ウェイトサークル	28 アクアメイン⑩ 13:00~14:30 飛び込み教室 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	29	30 アクアサブ①② 13:00~14:50 4泳法教室 アクアサブ①② 15:00~16:50 スイムサークル
31 ATYジム 10:00~11:00初級 アクアメイン⑧ 13:00~14:30 スタート&スプリント ※スクール(月謝制)						
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						