

2023年 8月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
	1 味スタ(25m×2) 13:00~13:55 ワンポ 13:55~14:50 フィン 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	2	3 ATYジム 10:00~11:00初級 味スタ(25m×2) 13:00~13:55 パタ教 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	4 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	5	6 世界マスターズ
7 世界マスターズ	8 世界マスターズ	9 世界マスターズ	10 アクアサブ③④ 13:00~14:50 4泳法教室	11 アクアメイン⑨⑩ 11:00~12:50 【イベント】 スタートマスター!! アクアメイン⑨⑩ 13:00~14:50 【イベント】 ザ・レペティション!!	12	13 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
14 ATYジム 10:00~11:00初級 味スタ(50m×1) 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	15 味スタ(25m×2) 13:00~13:55 パタ教 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 ウェイトサークル	16	17 ATYジム 10:00~11:00初級 アクアメイン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 ウェイトサークル	18 アクアメイン⑦ 11:00~12:50 スイムサークル アクアメイン⑧ 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	19	20 アクアサブ①② 15:00~16:50 4泳法教室 アクアサブ②③ 17:00~18:50 スイムサークル
21 ATYジム 10:00~11:00初級 味スタ(50m×1) 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	22 味スタ(25m×2) 13:00~13:55 ワンポ 13:55~14:50 フィン 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	23	24 ATYジム 10:00~11:00初級 味スタ(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 ウェイトサークル	25 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 パタ教 13:55~14:50 クロ教 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	26	27
28 ATYジム 10:00~11:00初級 アクアメイン⑨ ※水深1.4m 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	29 味スタ(25m×2) 13:00~13:55 平教 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	30	31 ATYジム 10:00~11:00初級 味スタ(25m×2) 13:00~13:55 パタ教 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 ウェイトサークル	<p>8月のレッスン受付は 7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>		