2024年 4月　ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
1 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 ※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	2 鷺宮(25m×2) 12:00～12:55　背教 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	3	4 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 ウエイトサークル	5 鷺宮(25m×2) 11:00～11:55　バタ教 11:55～12:50　平教 鷺宮(25m×2) 13:00～14:50 スイムサークル 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	6 短水路マスターズ (富士会場)	7 短水路マスターズ (富士会場)
8 東体(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	9 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 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	11 ATYジム 10:00～11:00初級 東体(25m×1) 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 ウエイトサークル	12 鷺宮(25m×2) 13:00～14:50 スイムサークル 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	13 短水路マスターズ (江東会場)	14 短水路マスターズ (江東会場)
15 ATYジム 10:00～11:00初級 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	16 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	17	18 ATYジム 10:00～11:00初級 東体(25m×1) 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	19 鷺宮(25m×2) 13:00～14:50 スイムサークル 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	20 短水路マスターズ (習志野会場)	21 短水路マスターズ (習志野会場)
22 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 ※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	23 鷺宮(25m×2) 12:00～12:55　平教 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	24	25 ATYジム 10:00～11:00初級 東体(25m×2) 13:00～13:55　バタ教 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 ウエイトサークル	26 アクアメイン⑩ 11:00～12:30 飛び込み教室 アクアメイン⑨ 13:00～14:50 スイムサークル 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	27	28 アクアサブ①② 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
29 短水路マスターズ (浜松会場)	30 鷺宮(25m×2) 12:00～12:55　バタ教 12:55～13:50　平教 13:50～14:45　フィン	4月のレッスン受付は 3月2日(土)9:00～ となります				