

日 曜日	選手クラス						選手研修・育成クラス		行事予定	
	三原クラス	猿川クラスJO	猿川クラスJO以外	山中クラス	板野クラス	黒川クラス	研修クラス	育成クラス		
1 (水)	7:30~9:30	13~14歳 合宿 + 三原クラス 11~12歳 山中クラス + 合宿	三原クラス合同	18:30~20:30	OFF	18:30~20:30	OFF	15:00~16:10(山中)	大阪B夏季合宿(13歳以上)	
2 (木)	7:30~9:30			18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20 17:20~18:30	OFF		
3 (金)	OFF			13:00~15:00	18:30~20:10	18:30~20:10	※15:00~16:00	※15:00~16:00		
4 (土)	試合			JO組6:30~8:00 JO組18:30~20:30	試合 JO組山中クラス合同	試合	15:00~16:10 16:10~17:20(山中)	OFF		大阪ジュニア(ラクタブドーム)
5 (日)	試合			JO組6:30~8:15 JO組14:30~16:30	試合 JO組山中クラス合同	試合	OFF	OFF		
6 (月)	7:30~9:30			18:30~20:30	14:30~16:00	OFF	16:10~17:20(板野)	OFF		
7 (火)	7:30~9:30			OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	※15:00~16:00	※15:00~16:00		
8 (水)	7:30~9:30			18:30~20:30	OFF	18:30~20:30	OFF	15:00~16:10(山中)		大阪B夏季合宿(12歳以下)
9 (木)	7:30~9:30			18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20 17:20~18:30	OFF		
10 (金)	OFF			板野クラス合同	18:30~20:10	18:30~20:10	※15:00~16:00	※15:00~16:00		
11 (土)	7:30~9:30			黒川クラス合同	黒川クラス合同	7:00~9:00	OFF	OFF		
12 (日)	7:30~9:30	7:30~9:30 15:30~17:30	7:30~9:30	6:30~8:15 JO組13:30~15:30	6:30~8:15 JO組山中、以外黒川 JO組13:30~15:30山中	6:30~8:15	OFF	OFF		
13 (月)	7:30~9:30 14:00~16:00	7:00~9:00 15:00~17:30	7:00~9:00 15:00~17:30	7:00~9:00 JO組14:00~16:00	9:00~11:00	OFF	9:00~10:00	9:00~10:00		
14 (火)	7:30~9:30 14:00~16:00	7:00~9:00 15:00~17:30	7:00~9:00 15:00~17:30	OFF	9:00~11:00 15:00~17:00	11:00~14:00	11:00~12:00	11:00~12:00		
15 (水)	7:30~9:30	7:00~9:00 15:00~17:30	7:00~9:00	7:00~9:00	OFF	11:00~14:00	9:00~10:00	9:00~10:00		
16 (木)	18:30~20:10	OFF	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20 17:20~18:30	OFF		
17 (金)	OFF	11~12歳 7:00~ 13~14歳 18:30~	7:00~8:30	13:00~15:00	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20	16:10~17:20	インターハイ(愛知) 全国中学(岡山)	
18 (土)	7:30~9:00 18:30~20:30	7:00~8:30 18:30~21:00	18:30~21:00	JO組6:30~8:00 JO以外18:30~20:30	JO組6:30~8:00 JO以外18:30~20:30	6:30~8:00 18:30~19:30(ドライ)	15:00~16:10 16:10~17:20	OFF		
19 (日)	7:30~9:30	15:30~17:30	7:30~9:30	JO組6:30~8:15 JO以外13:30~15:30	JO組6:30~8:15 JO以外14:00~15:30	6:30~8:15	OFF	OFF		
20 (月)	18:30~20:30	18:30~21:00	18:30~21:00	JO以外7:00~9:00 JO組14:30~16:00	JO以外7:00~9:00 JO組14:30~16:00	OFF	16:10~17:20	OFF		
21 (火)	JO組 7:30~9:30 18:30~20:10	OFF	黒川クラス 合同	板野クラス合同	18:30~20:10	18:30~20:10	17:20~18:30(板野)	16:10~17:20(板野)		
22 (水)	JO組 7:30~9:30 18:30~20:10	AM			OFF	18:30~20:30	OFF	15:00~16:10(黒川)		全国JOC夏季水泳競技大会(東京辰巳)
23 (木)	JO組 8:30~10:30 18:30~20:10	AM			18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20 17:20~18:30	OFF		
24 (金)	OFF	AM			13:00~15:00	18:30~20:10	18:30~20:10	※15:00~16:00	※15:00~16:00	
25 (土)	6:30~8:00	JO			6:30~8:00	6:30~8:00	6:30~8:00 18:30~19:30(ドライ)	※15:00~16:10	OFF	
26 (日)	13:30~15:30	JO			13:30~15:30	15:30~17:30	15:30~17:30	OFF	OFF	
27 (月)	18:30~20:30	18:30~21:00	18:30~21:00	18:30~20:30	14:30~16:00	OFF	16:10~17:20	OFF		
28 (火)	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	17:20~18:30	16:10~17:20		
29 (水)	18:30~20:30	18:30~21:00	18:30~21:00	18:30~20:30	OFF	18:30~20:30	※ 17:30~18:30 タイムトライアル			
30 (木)	OFF	OFF	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	17:30~18:30(ドライ) 18:30~20:30	※ 17:30~18:30 タイムトライアル			
31 (金)	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF			

いよいよ勝負の夏になります。各自、しっかりとした目標を持って練習に励んでください。

全国大会の合宿・引率等によりコーチが不在になる時がありますのでご了承ください。