

2019年 7月

練習スケジュール

| 月日 | 曜日 | 競技会及び行事 | 選手Cクラス (石橋) | 選手Bクラス (天沼) | 選手Aクラス (植木) | 研修クラス | 水夢クラス |
|------|----|----------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 7月1日 | 月 | | 休 | 18:30~20:00 | 休 | 17:20~18:50 | 16:00~17:20 |
| 2 | 火 | | 18:50~21:00 | 18:30~20:30 | 18:30~20:00 | 17:20~18:50 | 16:00~17:20 |
| 3 | 水 | | 18:30~20:00 | 18:30~20:00 | 18:30~20:00 | 17:20~18:30 | 休 |
| 4 | 木 | | 18:50~21:00 | 休 | 18:30~20:00 | 17:20~18:50 | 16:00~17:20 |
| 5 | 金 | | 18:50~21:00 | 18:30~20:30 | 18:30~20:00 | 17:20~18:50 | 16:00~17:20 |
| 6 | 土 | 東京都選手権水泳競技大会 | 8:00~10:00 | | 8:00~9:30 | 休 | 休 |
| 7 | 日 | 東京都選手権水泳競技大会 | 6:30~8:20 | | 6:30~8:00 | 休 | 休 |
| 8 | 月 | | 休 | 18:30~20:00 | 休 | 17:20~18:50 | 16:00~17:20 |
| 9 | 火 | | 18:50~21:00 | 18:30~20:30 | 18:30~20:00 | 17:20~18:50 | 16:00~17:20 |
| 10 | 水 | | 18:30~20:00 | 18:30~20:00 | 18:30~20:00 | 17:20~18:30 | 休 |
| 11 | 木 | | 18:50~21:00 | 休 | 18:30~20:00 | 17:20~18:50 | 16:00~17:20 |
| 12 | 金 | | 18:50~21:00 | 18:30~20:30 | 18:30~19:30 | 17:20~18:50 | 16:00~17:20 |
| 13 | 土 | JOC予選(辰巳) | 試合 | 試合 | 試合 | 休 | 休 |
| 14 | 日 | JOC予選(辰巳) | 試合 | 試合 | 試合 | 休 | 休 |
| 15 | 月 | TA記録会(ISS上石神井) | 7:00~9:00 | 7:00~9:00 | TA記録会/休 | TA記録会 | TA記録会 |
| 16 | 火 | | 休 | 18:30~20:30 | 休 | 17:20~18:50 | 16:00~17:20 |
| 17 | 水 | | 18:30~20:00 | 18:30~20:00 | 18:30~20:00 | 17:20~18:30 | 休 |
| 18 | 木 | | 18:50~21:00 | 休 | 18:30~20:00 | 17:20~18:50 | 16:00~17:20 |
| 19 | 金 | | 18:50~21:00 | 18:30~20:30 | 18:30~20:00 | 17:20~18:50 | 16:00~17:20 |
| 20 | 土 | 全中予選 | 7:00~9:00 | 7:00~9:00 | 7:00~8:30 | 休 | 休 |
| 21 | 日 | 全中予選 | 6:30~8:20 | 6:30~8:20 | 6:30~8:00 | 休 | 休 |
| 22 | 月 | | 休 | 18:30~20:00 | 休 | 17:20~18:50 | 16:00~17:20 |
| 23 | 火 | | 18:50~21:00 | 18:30~20:30 | 18:30~20:00 | 17:20~18:50 | 16:00~17:20 |
| 24 | 水 | | 6:30~8:00 18:30~20:00 | 18:30~20:00 | 18:30~20:00 | 17:20~18:30 | 休 |
| 25 | 木 | | 18:50~21:00 | 休 | 6:30~8:00 | 17:20~18:50 | 16:00~17:20 |
| 26 | 金 | | 7:00~9:00 18:50~21:00 | 18:30~20:30 | 7:00~8:30 | 17:20~18:50 | 16:00~17:20 |
| 27 | 土 | | 7:00~9:00 | 7:00~9:00 | 7:00~8:30 | 休 | 休 |
| 28 | 日 | | 6:30~8:20 | 6:30~8:20 | 6:30~8:00 | 休 | 休 |
| 29 | 月 | | 未定 | 6:00~8:00 | 休 | 未定 | 未定 |
| 30 | 火 | | 未定 | 6:00~8:00 | 6:00~7:30 | 未定 | 未定 |
| 31 | 水 | | 未定 | 未定 | 8:00~9:45 | 未定 | 未定 |

大会スケジュール

| | | |
|----------------|----------------------------|---------|
| 7月6日(土)7日(日) | 第13回東京都選手権水泳競技大会 | 辰巳国際 |
| 7月13日(土)14日(日) | 全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会 | 辰巳国際 |
| 7月15日(月) | 上石神井・富士見台合同TA記録会 | ISS上石神井 |

- ※ 大会に関するの情報や大会会場での忘れ物等の問い合わせは引率コーチ、担当コーチに行ってください。試合会場へ、直接問い合わせを行わないでください。ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。
- ※ 期日を過ぎてからの申し込みが多く困っています。申込期日を守ってください。又、フロントの受付時間は月曜～土曜が18:30迄、日曜が14:00迄となっております。
- ※ 6/28(金)練習時間 研修…休み 水夢…16:00~17:20 となります。
- ※ 6/29(土)練習時間 研修…10:00~11:30(植木)