

2018年11月度 練習日程予定表

基本練習時間	月	19:00-21:00	休養日	17:20-19:00	休養日	16:20-17:20
	火	19:00-21:00	18:30-20:30	休養日	17:20-19:00	16:20-17:20
	水	18:30-20:00	18:30-20:00	17:20-18:30	休養日	休養日
	木	休養日	18:30-20:30	休養日	17:20-19:00	休養日
	金	19:00-21:00	18:30-20:30	17:20-19:00	17:20-19:00	16:20-17:20
	土	6:30- 8:00	8:00- 9:30	休養日	8:00- 9:30	14:20-15:20
	日	5:30- 7:30	7:30- 9:30	7:30- 9:30	休養日	休養日

予定	選手A	選手C	研修1	研修2	育成
----	-----	-----	-----	-----	----

1	木		休	○	(18:30-20:30)	○	休
2	金		○	○	○	○	○
3	土	合同記録会	6:00-7:30	試合	休	休	休
4	日		○	○	○	休	休
5	月		○	休	○	休	○
6	火		○	○	休	○	○
7	水		○	○	○	(17:20-18:20)	休
8	木		休	○	(18:30-20:30)	○	休
9	金		○	○	○	○	○
10	土		6:00-7:30	6:00-7:30	休	休	○
11	日		○	○	○	休	休
12	月		○	休	○	休	○
13	火		○	○	休	○	○
14	水		○	○	○	(17:20-18:20)	休
15	木		休	○	(18:30-20:30)	○	休
16	金		○	○	○	○	○
17	土	KOSUKE KITAJIMA CUP	○	○	休	○	○
18	日	KOSUKE KITAJIMA CUP	○	○	○	休	休
19	月		○	休	○	休	○
20	火		○	○	休	○	○
21	水		○	○	○	休	休
22	木	東京スイミングセンター招待	休	○	(18:30-20:30)	○	休
23	金	仲間招待	休	休	休	休	休
24	土	仲間招待	8:00-9:30	○	休	○	休
25	日	仲間招待	7:30-9:30	○	○	休	休
26	月		○	休	○	休	○
27	火		○	○	休	○	○
28	水		○	○	○	休	休
29	木		休	休	休	休	休
30	金		○	○	○	○	17:30-18:30

研修1の木曜日の練習について…選手Cと合同で行い、参加は自由です。

研修2の水曜日の練習について…研修1と合同で行い、参加は自由です。

(3、4週目はコースの確保が出来ないため、練習なしとさせていただきます)