

7/28に予定を変更しました。(8/30 選手Aおよび選手Cの練習時間を変更しました)

## 2020年8月度 練習予定表

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	18:30-20:00	17:20-19:00	休養日
	金	19:00-21:00	18:30-20:30	休養日	17:20-19:00	16:20-17:20
	土	6:30- 8:00	8:00- 9:30	休養日	8:00- 9:30	8:00-9:30
	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	土		○	○	(8:00-9:30)	○	○
2	日		○	6:00-7:30	休	休	休
3	月		○	休	○	休	○
4	火		○	○	休	○	○
5	水		○	○	○	(17:20-18:20)	休
6	木		休	○	○	○	休
7	金		○	○	休	○	○
8	土		6:00-7:30	6:00-7:30	休	休	休
9	日		○	6:00-7:30	休	休	休
10	月		7:00-9:30	休	9:30-11:00	休	9:30-11:00
11	火		○	○	休	○	○
12	水		○	○	○	(17:20-18:20)	休
13	木		7:00-9:30	9:30-11:30	9:30-11:00	9:30-11:00	休
14	金		7:00-9:30	9:30-11:30	9:30-11:00	9:30-11:00	休
15	土		7:00-9:30	9:30-11:30	9:30-11:00	9:30-11:00	休
16	日		○	○	○	休	休
17	月		○	休	○	休	○
18	火		○	○	休	○	○
19	水		○	○	○	休	休
20	木		休	○	○	○	休
21	金		○	○	休	○	○
22	土	東京都特別水泳大会(小学生)	○	○	(8:00-9:30)	○	○
23	日	東京都特別水泳大会(小学生)	○	○	○	休	休
24	月		○	休	○	休	○
25	火		○	○	休	○	○
26	水		○	○	○	休	休
27	木		休	○	○	○	休
28	金		○	○	休	○	○
29	土		6:30-8:30	6:30-8:30	休	休	12:20-13:30
30	日	変更あり→	8:00-10:00	8:00-10:00	休	休	12:20-13:30
31	月		18:30-20:30	休	休	休	休

研修1の土曜日の練習について…研修2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。

### 振替練習について

7月より振替練習が可能となっておりますが、必ず担当コーチへ確認をとってから参加してください。