

## 2020年9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	火		○	○	休	○	○
2	水		○	○	○	(17:20-18:20)	休
3	木		休	○	○	○	休
4	金		○	○	休	○	○
5	土	東京都特別水泳大会(中学生)	○	○	(8:00-9:30)	○	○
6	日	東京都特別水泳大会(中学生)	○	○	○	休	休
7	月		○	休	○	休	○
8	火		○	○	休	○	○
9	水		○	○	○	(17:20-18:20)	休
10	木		休	○	○	○	休
11	金		○	○	休	○	○
12	土		○	○	(8:00-9:30)	○	○
13	日		○	○	○	休	休
14	月		○	休	○	休	○
15	火		○	○	休	○	○
16	水		○	○	○	休	休
17	木		休	○	○	○	休
18	金		○	○	休	○	○
19	土	東京都特別水泳大会(高校生)	○	○	(8:00-9:30)	○	○
20	日	東京都特別水泳大会(高校生)	○	○	○	休	休
21	月	東京都特別水泳大会(共通)	7:00-9:30	休	9:30-11:00	休	休
22	火	東京都特別水泳大会(共通)	7:00-9:30	9:30-11:30	休	9:30-11:00	9:30-11:00
23	水		○	○	○	休	休
24	木		休	○	○	○	休
25	金		○	○	休	○	○
26	土		○	○	(8:00-9:30)	○	○
27	日		○	○	○	休	休
28	月		○	休	○	休	○
29	火		休	休	休	休	休
30	水		19:00-21:00	17:30-19:00	休	休	17:30-18:30

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。

**9月開催予定の東京ブロックTA記録会は前回同様、通信で開催することが決定しました。**

**上石神井校では10月11日(日)15:30～より開催を予定しております。**