

平成27年 8月 選手・研修・育成クラス 練習予定表

クラス	選手								研修		育成	備考					
	Aクラス 石橋		Bクラス 増川・島倉		Cクラス 正田・山崎		Dクラス 正田・山崎		Bクラス	Aクラス	A-2						
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	A-4	A-3							
1	土		6:30-8:00			6:30-8:00			6:30-8:00			17:30-18:30	16:20-17:20	OFF			
2	日		7:00-9:30			7:30-9:30			7:30-9:30			OFF	OFF	OFF			
3	月		OFF	OFF	6:30-8:00	18:40-20:30	6:30-8:00	18:40-20:30	6:30-8:00	18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20			IH合宿 全中合宿		
4	火			18:40-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	18:40-20:30		17:30-19:00	16:20-17:20			IH合宿 全中合宿		
5	水		6:30-8:00	18:40-20:30	6:30-8:00	18:40-20:30	6:30-8:00	18:40-20:30	6:30-8:00	18:40-20:30	17:30-19:00	OFF		OFF	IH合宿 全中合宿		
6	木		6:30-8:00	18:40-21:00	OFF	OFF			18:40-20:30		17:30-19:00	16:20-17:20			IH合宿 全中合宿		
7	金			18:40-21:00		18:40-20:30	OFF	OFF			17:30-19:00	16:20-17:20			IH合宿 全中合宿		
8	土		6:30-8:00		6:30-8:00			6:30-8:00			17:30-18:30	16:20-17:20		OFF	IH合宿 全中合宿		
9	日		7:00-9:30		7:30-9:30			7:30-9:30			OFF	OFF		OFF	IH合宿 全中合宿 JO合宿		
10	月		OFF	OFF	6:30-8:00	18:40-20:30	6:30-8:00	18:40-20:30	6:30-8:00	18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20			IH合宿 JO合宿 関東中学		
11	火			18:40-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	18:40-20:30		17:30-19:00	16:20-17:20			IH合宿 JO合宿 関東中学		
12	水		6:30-8:00	18:40-20:30	6:30-8:00	18:40-20:30	6:30-8:00	18:40-20:30	6:30-8:00	18:40-20:30	17:30-19:00	OFF		OFF	IH合宿 JO合宿 関東中学		
13	木		7:00-9:00	13:00-15:00	7:30-9:30	14:00-16:00	7:30-9:30	14:00-16:00	7:30-9:30	14:00-16:00	10:00-11:00				JO合宿		
14	金		7:00-9:00	13:00-15:00	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	JO合宿 JBA合宿	
15	土	別紙を参照して下さい	7:00-9:00	13:00-15:00	7:30-9:30	14:00-16:00	7:30-9:30	14:00-16:00	7:30-9:30	14:00-16:00	10:00-11:00				JBA合宿		
16	日		7:00-9:30		7:30-9:30			7:30-9:30				OFF	OFF		OFF	JBA合宿	
17	月		OFF	OFF	6:30-8:00	18:40-20:30	6:30-8:00	18:40-20:30	6:30-8:00	18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20			JBA合宿 IH(静岡) 全中(秋田)		
18	火			18:40-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20			JBA合宿 IH(静岡) 全中(秋田)		
19	水			18:40-20:30	6:30-8:00	18:40-20:30	6:30-8:00	18:40-20:30	6:30-8:00	18:40-20:30	17:30-19:00	OFF		OFF	IH(静岡) 全中(秋田)		
20	木			18:40-21:00	OFF	OFF			18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20			IH(静岡)	
21	金		JO組 6:30-8:00	18:40-21:00		18:40-20:30	OFF	OFF		OFF	OFF	17:30-19:00	16:20-17:20			JO前日練習 (辰巳)	
22	土		6:30-8:00		6:30-8:00			6:30-8:00		6:30-8:00		17:30-18:30	16:20-17:20		OFF	JO夏季 (辰巳)	
23	日		7:00-9:30		7:30-9:30			7:30-9:30		7:30-9:30		OFF	OFF		OFF	JO夏季 (辰巳)	
24	月		OFF	OFF		18:40-20:30			18:40-20:30	18:40-20:30		17:30-19:00	16:20-17:20			JO夏季 (辰巳)	
25	火		18:40-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		17:30-19:00	16:20-17:20			JO夏季 (辰巳)		
26	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		17:30-19:00	OFF		OFF	JO夏季 (辰巳)		
27	木	7:00-9:00	18:40-21:00	OFF	OFF			18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20					
28	金		18:40-21:00		18:40-20:30	OFF	OFF		OFF	OFF	17:30-19:00	16:20-17:20					
29	土	7:00-9:30		7:30-9:30			7:30-9:30				10:00-11:00				水抜き		
30	日	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF		OFF	OFF	プール掃除	
31	月	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF		OFF	OFF	OFF	水入れ

※研修A、B・育成クラスの月末や祝日の特別時間練習日のバス運行はございませんのでご注意ください。

※練習時間に関するお問い合わせは、フロントではなく担当コーチまたは、クラス役員へご連絡をお願い致します。

※練習時間に変更がある場合は、連絡網を通じてご連絡させていただきます。

※育成クラスは夏休み期間(7月中旬～8月末)は研修Aクラスと合同で行います。(練習曜日は変更ありません)

※選手クラスの朝練につきましては、個別(クラス別)にてお伝え致します。