

2022年7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 川上		Bクラス 近藤(増川・竹村)		Cクラス		Dクラス 原		Bクラス	Aクラス	A-2			
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	A-4	A-3	A-2			
1	金		19:00-21:00	OFF	OFF		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10		
2	土	5:30-7:00		6:30-8:00		6:30-8:00			6:30-8:00	17:30-18:30	17:30-18:30	OFF		
3	日	6:20-8:20	16:00-18:00		16:00-18:00 (一部AQIT)	7:00-8:20			7:00-8:20	OFF	OFF	OFF		
4	月		18:40-20:30		18:40-20:30	OFF	OFF	OFF	OFF	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10		
5	火	OFF	OFF		19:00-21:15		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10		
6	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF		
7	木		18:45-19:30(DRY) 19:30-21:30(SWIM)		18:40-19:00(DRY) 19:00-21:15(SWIM)		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10		
8	金		19:00-21:00	OFF	OFF		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10		
9	土	5:30-7:00		6:30-8:00		6:30-8:00			6:30-8:00	17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	JO予選1 (横浜)	
10	日	6:20-8:20		試合		7:00-8:20			7:00-8:20	7:00-8:20	OFF	OFF	OFF	JO予選1 (横浜)
11	月		18:40-20:30		18:40-20:30	OFF	OFF	OFF	OFF	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10		
12	火	OFF	OFF		19:00-21:15		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10		
13	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF		
14	木		18:45-19:30(DRY) 19:30-21:30(SWIM)		18:40-19:00(DRY) 19:00-21:15(SWIM)		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10		
15	金		19:00-21:00	OFF	OFF		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10		
16	土	5:30-7:00		6:30-8:00		6:30-8:00			6:30-8:00	17:30-18:30	17:30-18:30	OFF		
17	日	6:20-8:20	16:00-18:00	6:20-8:20	16:00-18:00 (一部AQIT)	7:00-8:20			7:00-8:20	OFF	OFF	OFF		
18	月	10:00-12:00(AQIT)		10:00-12:00		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF		
19	火	OFF	OFF		19:00-21:15		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10		
20	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	関東高校(千葉)	
21	木		18:45-19:30(DRY) 19:30-21:30(SWIM)		18:40-19:00(DRY) 19:00-21:15(SWIM)		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	全中予選(横浜) 関東高校(千葉)	
22	金		19:00-21:00	OFF	OFF		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	全中予選(横浜) 関東高校(千葉)	
23	土	5:30-7:00		6:30-8:00		6:30-8:00			6:30-8:00	17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	全中予選(辰巳)	
24	日	6:20-8:20		6:20-8:20		7:00-8:20			7:00-8:20	記録測定会15:45~W-UP		全中予選(辰巳) 記録測定会(新百合ヶ丘校)		
25	月		18:40-20:30		18:40-20:30	OFF	OFF	OFF	OFF	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10		
26	火	OFF	OFF		19:00-21:15		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10		
27	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF		
28	木		18:45-19:30(DRY) 19:30-21:30(SWIM)		18:40-19:00(DRY) 19:00-21:15(SWIM)		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10		
29	金	6:00-8:00		OFF	OFF	10:15-12:00			10:15-12:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00		
30	土		16:30-18:00	6:30-8:00		6:30-8:00			6:30-8:00	OFF	OFF	OFF		
31	日	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	JO予選② (相模原)	

※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、男子コーチ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頂きます。

※スクール内での飲食は禁止となっています。またお菓子の持ち込みも禁止となっております。

※赤い箇所は観覧可能なクラスです。一週間ごとに変わりますので、お間違えないようお願い致します。