

## 2023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<br>川上 |            | Bクラス<br>近藤(増川)        |           | Cクラス<br>原   |           | Dクラス<br>志茂  |           | Bクラス        | Aクラス                       | A-2         |             |  |
|     | AM         | PM         | AM                    | PM        | AM          | PM        | AM          | PM        | A-4         | A-3                        |             |             |  |
| 1   | 土          | 5:30-7:00  | 16:00-18:00<br>(AQIT) | 6:30-8:00 |             | 6:30-8:00 |             | 6:30-8:00 |             | 17:30-18:30                | 17:30-18:30 | OFF         |  |
| 2   | 日          | 6:20-8:20  | 16:00-18:00<br>(AQIT) | 6:20-8:20 |             | 7:00-8:20 |             | 7:00-8:20 |             | OFF                        | OFF         | OFF         |  |
| 3   | 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 |  |
| 4   | 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 |  |
| 5   | 水          | 5:30-7:00  |                       |           | 18:40-20:30 |           | 18:40-20:30 |           | 18:40-20:30 | 17:30-18:30                | 17:30-18:30 | OFF         |  |
| 6   | 木          |            | 18:45-21:30           |           | 18:40-21:15 |           | 18:40-20:30 |           | 18:40-20:30 | 17:30-19:00                | 16:20-17:20 | 15:10-16:10 |  |
| 7   | 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 |  |
| 8   | 土          | 5:30-7:00  | 16:00-18:00<br>(AQIT) | 6:30-8:00 |             | 6:30-8:00 |             | 6:30-8:00 |             | 17:30-18:30                | 17:30-18:30 | OFF         |  |
| 9   | 日          | 試合         |                       | 試合        |             | 7:00-8:20 |             | 7:00-8:20 |             | OFF                        | OFF         | OFF         | 国体予選(横浜)                               |
| 10  | 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 |  |
| 11  | 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 |  |
| 12  | 水          | 5:30-7:00  |                       |           | 18:40-20:30 |           | 18:40-20:30 |           | 18:40-20:30 | 17:30-18:30                | 17:30-18:30 | OFF         |  |
| 13  | 木          |            | 18:45-21:30           |           | 18:40-21:15 |           | 18:40-20:30 |           | 18:40-20:30 | 17:30-19:00                | 16:20-17:20 | 15:10-16:10 |  |
| 14  | 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 |  |
| 15  | 土          | 5:30-7:00  | 16:00-18:00<br>(AQIT) | 6:30-8:00 |             | 6:30-8:00 |             | 6:30-8:00 |             | 17:30-18:30                | 17:30-18:30 | OFF         | 都中学<br>(アグアティクス)                       |
| 16  | 日          | 6:20-8:20  | 16:00-18:00<br>(AQIT) | 6:20-8:20 |             | 試合        |             |           |             | OFF                        | OFF         | OFF         | 都中学<br>(アグアティクス)<br>JO予選 12歳以下<br>(横浜) |
| 17  | 月          | 8:00-10:00 |                       | 試合        |             | OFF       | OFF         | OFF       | OFF         | OFF                        | OFF         | OFF         | JO予選 13歳以上<br>(横浜)                     |
| 18  | 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 |  |
| 19  | 水          | 5:30-7:00  |                       |           | 18:40-20:30 |           | 18:40-20:30 |           | 18:40-20:30 | 17:30-18:30                | 17:30-18:30 | OFF         |  |
| 20  | 木          |            | 18:45-21:30           |           | 18:40-21:15 |           | 18:40-20:30 |           | 18:40-20:30 | 17:30-19:00                | 16:20-17:20 | 15:10-16:10 |  |
| 21  | 金          | 試合         |                       | 試合        |             |           | 18:40-20:30 |           | 18:40-20:30 | 17:30-19:00                | 16:20-17:20 | 15:10-16:10 | 関東高校<br>(アグアティクス)<br>県中学(横浜)           |
| 22  | 土          |            |                       |           |             | 6:30-8:00 |             | 6:30-8:00 |             | 17:30-18:30                | 17:30-18:30 | OFF         | 関東高校<br>(アグアティクス)<br>県中学(横浜)           |
| 23  | 日          |            |                       |           |             | OFF       | OFF         | 7:00-8:20 |             | 7:00-8:20                  |             | OFF         | OFF                                    |
| 24  | 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 |  |
| 25  | 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 |  |
| 26  | 水          | 5:30-7:00  |                       |           | 18:40-20:30 |           | 18:40-20:30 |           | 18:40-20:30 | 17:30-18:30                | 17:30-18:30 | OFF         |  |
| 27  | 木          |            | 18:45-21:30           |           | 18:40-21:15 |           | 18:40-20:30 |           | 18:40-20:30 | 17:30-19:00                | 16:20-17:20 | 15:10-16:10 |  |
| 28  | 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 |  |
| 29  | 土          | 試合         |                       | 6:30-8:00 |             | 6:30-8:00 |             | 6:30-8:00 |             | OFF                        | OFF         | OFF         | JO最終予選<br>(相模原)                        |
| 30  | 日          | OFF        | OFF                   | OFF       | OFF         | 6:30-8:00 |             | 6:30-8:00 |             | 7:00-8:00                  | 7:00-8:00   | OFF         |  |
| 31  | 月          | 6:00-8:00  |                       | 6:00-8:00 |             | OFF       | OFF         | OFF       | OFF         | 記録測定会(10:30w-up 11:00競技開始) |             |             |  |

※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いただきます。

※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います。

**※選手クラスの保護者観覧の制限を解除致します。社会情勢等で変更になりましたら、周知致します。**