

2023年10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)		Cクラス 原(増川)		Dクラス 志茂(増川)		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	日	6:20-8:20	13:30-15:30 (AQIT)	6:20-8:20			16:00-18:00		16:00-18:00	OFF	OFF	OFF	千葉神奈川対抗戦 (千葉国際)
2	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	
3	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	
4	水	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
5	木		18:45-21:30	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
6	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	
7	土	試合(出場しないメンバーOFF)								7:00-7:45 (午後OFFの 為)	7:00-7:45 (午後OFFの 為)	7:15-7:45 (インクルーシ ブ組)	優秀選手招待 (相模原) インクルーシブスイ ミング(多摩スポ)
8	日									7:00-7:45 (インクルーシ ブ組)	7:00-7:45 (インクルーシ ブ組)	7:15-7:45 (インクルーシ ブ組)	優秀選手招待 (相模原) インクルーシブスイ ミング(多摩スポ)
9	月	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
10	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	
11	水	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
12	木		18:45-21:30	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
13	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	
14	土	5:30-7:00	16:00-18:00 (AQIT)	6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	
15	日	6:20-8:20	13:30-15:30 (AQIT)	6:20-8:20			16:00-18:00		16:00-18:00	OFF	OFF	OFF	
16	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	
17	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	
18	水	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
19	木		18:45-21:30	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
20	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	
21	土	5:30-7:00	OFF	6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	
22	日	6:20-8:20	OFF	6:20-8:20		7:00-8:20			16:00-18:00	OFF	OFF	OFF	A,Bクラス合同
23	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	
24	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	
25	水	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
26	木		18:45-21:30	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
27	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	
28	土	5:30-7:00	16:00-18:00 (AQIT)	6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	県短水路(相模原)
29	日	10:00-12:00		10:00-12:00		8:00-10:00		8:00-10:00		12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	県短水路(相模原)
30	月		18:00-20:00		18:00-20:00	OFF	OFF	OFF	OFF	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	
31	火	OFF	OFF(18:00-20:00)		18:00-20:00		18:00-20:00		18:00-20:00	OFF	OFF	OFF	

※研修A,Bクラスの10月7日の練習は午後には行わず、全員朝練となります。8日は試合に出場するメンバーのみ参加となります。

※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。

※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おります。