

## 2024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(増川) |           | Dクラス<br>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   | 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 |                          |
| 2   | 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 |                          |
| 3   | 水          | 5:30-7:00  |                |           | 18:40-20:30   |           | 18:40-20:30    |           | 18:40-20:30 | 17:30-18:30 | OFF         | OFF         |                          |
| 4   | 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 |                          |
| 5   | 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 |                          |
| 6   | 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         |                          |
| 7   | 日          | RACE       |                |           |               |           | 16:00-18:00    |           | 16:00-18:00 | OFF         | OFF         | OFF         | 国体予選(横浜)                 |
| 8   | 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 |                          |
| 9   | 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 |                          |
| 10  | 水          | 5:30-7:00  |                |           | 18:40-20:30   |           | 18:40-20:30    |           | 18:40-20:30 | 17:30-18:30 | OFF         | OFF         |                          |
| 11  | 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 |                          |
| 12  | 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 |                          |
| 13  | 土          | 5:30-7:00  | 16:00-18:00    | 6:30-8:00 |               | 6:30-8:00 |                | 6:30-8:00 |             | 17:30-18:30 | 17:30-18:30 | OFF         | 都中学(TAC)                 |
| 14  | 日          | 6:20-8:20  | 16:00-18:00    | RACE      |               | 6:20-8:20 |                | 6:20-8:20 |             | OFF         | OFF         | OFF         | JO予選(平塚)<br>都中学(TAC)     |
| 15  | 月          | 8:00-10:00 |                | RACE      |               | OFF       | OFF            | OFF       | OFF         | OFF         | OFF         | OFF         | JO予選(平塚)                 |
| 16  | 火          | OFF        | OFF            | OFF       | OFF           |           | 18:40-20:30    |           | 18:40-20:30 | 17:30-19:00 | 16:20-17:20 | 15:10-16:10 |                          |
| 17  | 水          | 5:30-7:00  |                |           | 18:40-20:30   |           | 18:40-20:30    |           | 18:40-20:30 | 17:30-18:30 | OFF         | OFF         |                          |
| 18  | 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 |                          |
| 19  | 金          | 前日練習       |                |           | 18:40-20:30   |           | 18:40-20:30    |           | 18:40-20:30 | 17:30-19:00 | 16:20-17:20 | 15:10-16:10 | 関東高校前日(茨城)               |
| 20  | 土          |            |                | 6:30-8:00 |               | 6:30-8:00 |                | 6:30-8:00 |             | OFF         | OFF         | OFF         | 関東高校(茨城)<br>川崎市学童泳力(橋高校) |
| 21  | 日          | RACE       |                | RACE      |               |           | 16:00-18:00    |           | 16:00-18:00 | OFF         | OFF         | OFF         | 関東高校(茨城)<br>県中学(横浜)      |
| 22  | 月          |            |                |           |               | OFF       | OFF            | OFF       | OFF         | OFF         | OFF         | OFF         | 関東高校(茨城)<br>県中学(横浜)      |
| 23  | 火          | OFF        | OFF            | OFF       | OFF           |           | 18:40-20:30    |           | 18:40-20:30 | 17:30-19:00 | 16:20-17:20 | 15:10-16:10 |                          |
| 24  | 水          | 6:00-8:00  |                |           | 18:40-20:30   |           | 18:40-20:30    |           | 18:40-20:30 | 17:30-18:30 | OFF         | OFF         |                          |
| 25  | 木          |            | 18:45-21:30    | 7:00-9:00 |               |           | 18:40-20:30    |           | 18:40-20:30 | 17:30-19:00 | 16:20-17:20 | 15:10-16:10 |                          |
| 26  | 金          |            | 19:00-21:00    |           | 12:45-14:30   |           | 18:40-20:30    |           | 18:40-20:30 | 17:30-19:00 | 16:20-17:20 | 15:10-16:10 |                          |
| 27  | 土          | RACE       |                |           |               | 6:30-8:00 |                | 6:30-8:00 |             | 17:30-18:30 | 17:30-18:30 | OFF         | JO最終予選(相模原)              |
| 28  | 日          | 6:20-8:20  |                | OFF       | OFF           | OFF       | OFF            | 7:00-8:20 |             | OFF         | OFF         | OFF         |                          |
| 29  | 月          | 6:00-8:00  |                | 6:00-8:00 |               |           | 13:30-15:30    | OFF       | OFF         | 13:30-14:30 | 13:30-14:30 | 13:30-14:30 |                          |
| 30  | 火          | OFF        | OFF            | 6:00-8:00 |               |           | 13:30-15:30    | 6:00-8:00 |             | 13:30-14:30 | 13:30-14:30 | 13:30-14:30 |                          |
| 31  | 水          | 6:00-8:00  |                | 6:00-8:00 |               |           | 12:00-14:00    |           | 12:00-14:00 | OFF         | OFF         | OFF         |                          |

※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。