

2024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(田中)		Bクラス 大藪/増川		Cクラス 原		Dクラス 志茂		Bクラス	Aクラス	A-2	
		AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	A-4	A-3		
日付													
1	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	
2	水	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
3	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	
4	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	
5	土		16:00-19:00 (AQIT)	6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	
6	日	6:20-8:20	14:00-16:00 (AQIT)	6:20-8:20			16:00-18:00		16:00-18:00	OFF	OFF	OFF	
7	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	
8	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	
9	水	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
10	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	
11	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	
12	土	5:30-7:00		8:00-9:30		8:00-9:30		8:00-9:30		7:00-7:45 (午後OFF)	7:00-7:45 (午後OFF)	7:15-7:45 (インクルーシ ブ組)	インクルーシブ (多摩スポ)
13	日	RACE(出場しないメンバーOFF)								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)	インクルーシブ (多摩スポ) 優秀選手招待 (さがみはらグリーンプ ール)
14	月	OFF											
15	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	
16	水	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
17	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	
18	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	日本短水路前日 (TAC)
19	土	5:30-7:00		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	日本短水路 (TAC)
20	日	6:20-8:20		6:20-8:20			16:00-18:00		16:00-18:00	OFF	OFF	OFF	日本短水路 (TAC)
21	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	
22	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	
23	水	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
24	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	
25	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	
26	土		16:00-19:00 (AQIT)	7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	
27	日	6:20-8:20	14:00-16:00 (AQIT)	6:20-8:20			16:00-18:00		16:00-18:00	OFF	OFF	OFF	
28	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	
29	火	OFF	OFF		18:00-20:00		18:00-20:00		18:00-20:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	
30	水	5:30-7:00			18:00-20:00		18:00-20:00		18:00-20:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	
31	木		18:00-20:00	5:30-7:00			18:00-20:00		18:00-20:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	東スイ招待 (TAC)

※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。