

2024年11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 | A-2 | | | |
| 日付 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 東スイ招待 (TAC) | |
| 2 | 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 | 東スイ招待 (TAC) | |
| 3 | 日 | Race (出場しないメンバー-OFF) | | | | | | | | Race (出場しないメンバー-OFF) | OFF | OFF | OFF | ジュニアスプリント (横浜国際プール) |
| 4 | 月 | 6:00-8:00 | | | 18:40-20:30 | OFF | OFF | OFF | OFF | 17:30-19:00 | 17:30-19:00 | 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 | 5:30-7:00 | | | 18:40-20:30 | | 18:40-20:30 | | 18:40-20:30 | 17:30-18:30 | OFF | OFF | | |
| 7 | 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 | | |
| 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 | | 7:30-9:30 | | 7:30-9:30 | | 7:30-9:30 | | 17:30-18:30 | 17:30-18:30 | OFF | | |
| 10 | 日 | Race (出場しないメンバー-OFF) | | | | | | | | OFF | OFF | OFF | OFF | 四地域対抗戦 (さがみはらグリーン ンプール) |
| 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 | 5:30-7:00 | | | 18:40-20:30 | | 18:40-20:30 | | 18:40-20:30 | 17:30-18:30 | OFF | OFF | | |
| 14 | 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 | | |
| 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 | | 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 | | |
| 17 | 日 | | 14:00-16:00 (AQIT) | 6:20-8:20 | | 6:20-8:20 | | 6:20-8:20 | | OFF | OFF | OFF | | |
| 18 | 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 | | |
| 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 | 5:30-7:00 | | | 18:40-20:30 | | 18:40-20:30 | | 18:40-20:30 | 17:30-18:30 | OFF | OFF | | |
| 21 | 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 | | |
| 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 | | |
| 23 | 土 | Race (出場しないメンバー-OFF) | | | | | | | | Race (出場しないメンバー-OFF) | OFF | OFF | OFF | ブロック対抗戦 (新百合ヶ丘) |
| 24 | 日 | | 未定 AQIT | 6:20-8:20 | | | 14:00-16:00 | | 14:00-16:00 | OFF | OFF | OFF | | |
| 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 | 5:30-7:00 | | | 18:40-20:30 | | 18:40-20:30 | | 18:40-20:30 | 17:30-18:30 | OFF | OFF | | |
| 28 | 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 | ジャパンオープン前日 (TAC) | |
| 29 | 金 | | 18:00-20:00 | OFF | OFF | | 18:00-20:00 | | 18:00-20:00 | 17:00-18:00 | 17:00-18:00 | 17:00-18:00 | ジャパンオープン (TAC) | |
| 30 | 土 | 5:30-7:00 | | 9:00-11:00 | | 9:00-11:00 | | 9:00-11:00 | | 11:00-12:00 | 11:00-12:00 | 11:00-12:00 | ジャパンオープン (TAC) | |
| 1 | 日 | 6:20-8:20 | | 6:20-8:20 | | | 16:00-18:00 | | 16:00-18:00 | OFF | OFF | OFF | ジャパンオープン (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。