

2024年12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	
										A-4	A-3		
日付		AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM				
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)
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		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	
8	日	6:20-8:20	16:00-19:00 (AQIT)	6:20-8:20		Race (出場しないメンバー16:00-18:00)				Race (出場しないメンバーOFF)			川崎地域ジュニア (NEC溝の口)
9	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	
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	17:30-19:00	15:10-16:10	国際大会代表候補 宿 (12/12-12/20三重)
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		6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	ナショナル合宿 (12/14-12/19静岡)
15	日	6:20-8:20		6:20-8:20		7:00-8:20		7:00-8:20		OFF	OFF	OFF	
16	月		18:40-20:30		18:40-20:30	OFF	OFF	OFF	OFF	17:30-19:00	17:30-19:00	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	南関東ブロック合宿 (12/17-12/22千葉)
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	5:30-7:00	年間表彰	5:30-7:00	年間表彰		年間表彰		年間表彰	年間表彰	年間表彰	年間表彰	全クラス18:30～
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		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	
22	日	6:20-8:20		6:20-8:20		7:00-8:20		7:00-8:20		OFF	OFF	OFF	
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	神奈川県合宿 (12/23-12/28善行)
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	7:00-9:00			18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
26	木		18:45-21:30	6:00-8:00			18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	小学生合宿 (12/26-12/29東大 阪)
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		6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	
29	日	8:00-10:00	14:00-16:00	10:00-12:00	16:00-18:00	10:00-12:00	16:00-18:00	10:00-12:00	16:00-18:00	OFF	OFF	OFF	
30	月	8:00-10:00	14:00-16:00	10:00-12:00	16:00-18:00	10:00-12:00	16:00-18:00	10:00-12:00	16:00-18:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	
31	火	8:00-10:00	OFF	8:00-10:00	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
1	水	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
2	木	OFF	16:00-18:00	OFF	13:00-15:00	OFF	13:00-15:00	OFF	13:00-15:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	
3	金	8:00-10:00		10:00-12:00	16:00-18:00	10:00-12:00	16:00-18:00	10:00-12:00	16:00-18:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	オリンピック合同合宿 (1/3-1/7 AQIT)
4	土		13:30-15:30 (AQIT)	6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		17:30-18:30	17:30-18:30	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。