

## 2023年 5月 選手クラス スケジュール表

日付	曜日	試合、休校日	榛原	
			AM	PM
1	月			6:20~8:30
2	火		OFF	
3	水		※8:00~10:00	
4	木		※8:00~10:00	
5	金		※8:00~10:00	
6	土	イトマンオープン		※5:10~7:00
7	日	イトマンオープン	※7:30~9:30	
8	月			6:30~8:00
9	火		OFF	
10	水			6:30~8:00
11	木			5:30~6:50
12	金			6:30~8:00
13	土	イトマンオープン		※5:10~7:00
14	日	イトマンオープン	JSCA三重春季	(三重交通Gスポーツの杜鈴鹿水泳場)
15	月			6:30~8:00
16	火		OFF	
17	水			6:30~8:00
18	木			5:30~6:50
19	金			6:30~8:00
20	土		※7:30~9:30	5:10~7:00
21	日		※7:30~9:30	
22	月			6:30~8:00
23	火		OFF	
24	水			6:30~8:00
25	木			5:30~6:50
26	金			6:30~8:00
27	土		※7:30~9:30	5:10~7:00
28	日		※7:30~9:30	
29	月			※6:20~8:30
30	火		OFF	
31	水			※6:20~8:30

◇月・水・金は6:00~陸上トレーニングを行います。ストレッチマットを持参してください。

練習日程及び時間に変更になりましたら連絡致します。

※は名張イトマンで練習