

## 2023年 7月 選手クラス スケジュール表

日付	曜日	試合、休校日				
			AM	PM	AM	PM
1	土		7:30~9:30	5:10~7:00	7:30~9:30	5:10~7:00
2	日		7:30~9:30		7:30~9:30	
3	月			6:20~8:30		6:20~9:00
4	火					6:20~9:00
5	水					
6	木			6:20~8:30		6:20~9:00
7	金			6:20~8:30		
8	土		三重県選手権		(三重交通Gスポーツの杜鈴鹿水泳場)	
9	日		三重県選手権		(三重交通Gスポーツの杜鈴鹿水泳場)	
10	月			6:20~8:30		6:20~9:00
11	火					6:20~9:00
12	水					
13	木			6:20~8:30		6:20~9:00
14	金			6:20~8:30		
15	土			5:10~6:30		5:10~6:30
16	日		JSCA三重地域夏季		(三重交通Gスポーツの杜鈴鹿水泳場)	
17	月		7:00~9:00		7:00~10:00	
18	火					6:20~9:00
19	水					
20	木			6:20~8:30		6:20~9:00
21	金	東海高校		6:20~8:30		
22	土	東海高校	6:30~8:00	5:10~7:00	6:30~8:00	5:10~7:00
23	日	東海高校	6:30~8:00		6:30~8:00	
24	月			6:20~8:30		6:20~9:00
25	火		7:00~9:00		7:00~10:00	
26	水	三重県中学	7:00~9:00			
27	木	三重県中学	7:00~9:00		7:00~10:00	
28	金			6:20~8:30		
29	土		7:00~9:00	3:00~5:00	7:00~9:00	3:00~5:00
30	日		7:00~9:00	3:00~5:00	7:00~9:00	3:00~5:00
31	月		7:00~9:00		7:00~9:00	

※ 水曜日の18:20~19:10まではプールで泳ぐ事は可能です。

※ 試合が続いてあります。目的意識を持つ、試合毎に修正を行いながらレースを行ってください。

※ 体調を崩さないように、食事、睡眠時間をしっかりと取りましょう。

※ 夏休みが始まります。宿題は計画的に進めてください。