

## 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  |        | 7:00~8:30  |           | 7:00~8:30          |           |
| 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。