

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	榛原	
			AM	PM
1	土		※7:30~9:30	※5:10~7:00
2	日		※7:00~8:30	
3	月			6:30~8:00
4	火		OFF	
5	水			6:30~8:00
6	木			5:30~6:50
7	金			6:30~8:00
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			6:30~8:00
11	火		OFF	
12	水			6:30~8:00
13	木			5:30~6:50
14	金			6:30~8:00
15	土			※5:10~7:00
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	
18	火		OFF	
19	水			6:30~8:00
20	木			5:30~6:50
21	金			6:30~8:00
22	土		※6:30~8:00	※5:10~7:00
23	日		※6:30~8:00	
24	月			6:30~8:00
25	火		OFF	
26	水			6:30~8:00
27	木			5:30~6:50
28	金			6:30~8:00
29	土		※7:00~9:00	※3:00~5:00
30	日		※7:00~9:00	※3:00~5:00
31	月		※7:00~9:00	

◇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