

## 2024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	月			6:20~8:30		6:20~9:00
2	火					6:20~9:00
3	水					
4	木			6:20~8:30		6:20~9:00
5	金			6:20~8:30		
6	土		三重県選手権		(三重交通Gスポーツの杜鈴鹿水泳場)	
7	日		三重県選手権		(三重交通Gスポーツの杜鈴鹿水泳場)	
8	月			6:20~8:30		6:20~9:00
9	火					6:20~9:00
10	水					
11	木			6:20~8:30		6:20~9:00
12	金			6:20~8:30		
13	土			5:10~6:30		5:10~6:30
14	日		JSCA三重地域夏季		(三重交通Gスポーツの杜鈴鹿水泳場)	
15	月	海の日(市民大会)		3:00~5:00		3:00~5:30
16	火					6:20~9:00
17	水					
18	木			6:20~8:30		6:20~9:00
19	金	東海高校		6:20~8:30		
20	土	東海高校	6:30~8:00	5:10~7:00	6:30~8:00	5:10~7:00
21	日	東海高校				
22	月			6:20~8:30		6:20~9:00
23	火		7:00~9:00		7:00~9:00	6:20~9:00
24	水		7:00~9:00		7:00~9:00	
25	木		7:00~9:00	6:20~8:30	7:00~9:00	6:20~9:00
26	金			6:20~8:30	7:00~9:00	
27	土	三重県中学校		5:10~7:00		5:10~7:00
28	日	三重県中学校				
29	月			6:20~8:30		6:20~9:00
30	火					
31	水		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。