

2024年 1月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表 ※改訂版

	行事予定	選手クラス			研修クラス	選手育成クラス	育成クラス
		A	B	C		A	B
1 月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	Off
2 火	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	Off
3 水	2024年 初練習日	15:00~17:00	15:00~17:00	15:00~17:00	Off	Off	Off
4 木		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
5 金		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
6 土		6:00~7:30	6:00~7:30	6:00~7:30	7:30~8:30	7:30~8:30	Off
7 日	Jr新春	試合/Off	試合/Off	試合/Off	試合/Off	Off	Off
8 月	Jr新春	6:00~8:00/試合	6:00~8:00/試合	試合/Off	試合/Off	Off	Off
9 火		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
10 水		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
11 木		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
12 金		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
13 土	和歌山県短水路	6:00~7:30/試合	6:00~7:30	6:00~7:30	Off	Off	Off
14 日	和歌山県短水路	6:00~8:00/試合	6:00~8:00	6:30~8:00	Off	Off	Off
15 月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	Off
16 火		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
17 水		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
18 木		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
19 金		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
20 土		6:00~8:00	6:00~8:00	6:30~8:30	7:30~8:30	7:30~8:30	Off
21 日	東播オープン	6:00~8:00/試合	6:00~8:00/試合	6:30~8:00/試合	試合/Off	試合/Off	Off
22 月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	Off
23 火		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
24 水		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
25 木		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
26 金		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
27 土	兵庫県短水路	6:00~8:00/試合	6:00~8:00	6:30~8:30	Off	Off	Off
28 日	兵庫県短水路	6:00~8:00/試合	6:00~8:00	6:30~8:00	Off	Off	Off
29 月	休館日/全社研修会	Off	Off	Off	Off	Off	Off
30 火		18:00~20:00	18:00~20:00	18:00~20:00	Off	Off	Off
31 水		18:00~20:00	18:00~20:00	18:00~20:00	Off	Off	Off

- ★ 2024/1/7(日)~8(月) 第3回[2023 年度]兵庫県Jr新春記録会 尼崎スポーツの森 (屋内25m×8 レーン)
- ★ 2024/1/13(土)~14(日) 第53回 和歌山県短水路選手権水泳競技大会 秋葉山公園県民水泳場(室内25m×10レーン)
- ★ 2024/1/21(日) 第20回 東播オープン 冬季水泳競技大会 三木山総合公園屋内プール (屋内25m×9レーン)
- ★ 2024/1/27(土)~28(日) 第18回[2023 年度]兵庫県短水路選手権水泳競技大会 尼崎スポーツの森(25m屋内8レーン)
- ※ 5:50~5:55 6:20(6:50)~6:25(6:55)の玄関開錠時間に遅れた場合は、7:00の開錠までお待ち下さい。
- ※ 練習時間には遅れないようにして下さい。
- ※ 練習を休むことを伝える連絡は練習開始時間までをお願いいたします。事前に休むことが決まっている場合は担当コーチに伝えるようにして下さい。
- ※ 更衣室での水着、ゴーグル、スイムキャップ、水筒、配布物等の忘れ物が多くなっています。帰る際は手荷物の確認をするよう心がけて下さい。
- ※ 1月29日(月)30日(火)31日(水)バスの運行は致しません。
- ※ 三田校HP(選手の活動日記)にも記載致しますのでご覧下さい。

