## 2024年 8月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表

大 兵庫プロク通い合宿 18:40-20:40/合宿 18:40 <sup>2</sup> 0:00 17:40 <sup>2</sup> 18:40 17:40 <sup>2</sup> 18:40 18:20 <sup>2</sup> 16: 18:40-20:00/合宿 18:40 <sup>2</sup> 0:00 17:40 <sup>2</sup> 18:40 17:40 <sup>2</sup> 18:40 18:40 18:20 <sup>2</sup> 16: 18:40 <sup>2</sup> 0:00 0ff 0ff 0ff 0ff 0ff 0ff 0ff 0ff 0ff			行事予定	選手クラス			選手育成クラス	育成クラス
2         金 兵庫プロック通い合宿         1840-2809/合宿         1840'2000         1740'1840         1740'1840         1520'16           3         土 兵庫プロック通い合宿         630-830/合宿         630-800         730-830         730-830         Off           4         日         600-800         600-800         Off         Off         Off           5         月         600-800         600-800         Off         Off         Off           6         火         近畿中学         該合/1840-2000         1840'2040         1740'1840         1740'1840         1520'16           8         木         1840-2000/用卵粉球         1840'2000         1740'1840         1740'1840         1520'16           9         金         1840-2000/開粉球         1840'2000         1740'1840         1740'1840         1520'16           10         土         630-830/用粉球         1840'2000         1740'1840         1740'1840         1520'16           11         日         630-800/用粉球         1840'2000         1740'1840         1740'1840         1520'16           12         月         600-1000         1500-1130         1000-1130         Off         Off           13         大         休乾日         1500-1730         1600-1130         1				A	В	研修クラス	A	В
3 上 兵庫プロック通い合宿         6:30-8:30/合宿         6:30-8:30         7:30-8:30         7:30-8:30         Off           5 月         1         6:00-8:00         6:00-8:00         Off         Off         Off           6 火 近畿中学         試合/18:40-20:40         18:40*20:40         17:40*18:40         17:40*18:40         15:20*16           7 水 近畿中学         試合/18:40-20:00         18:40*20:00         17:40*19:00         17:40*18:40         15:20*16           8 木         18:40*20:04/例別対応         18:40*20:00         17:40*19:00         17:40*18:40         15:20*16           10 ±         6:30*8:30/餅別対応         6:30*8:00         7:30*8:30         7:30*8:30         0ff           11 日         6:30*8:30/餅別対応         6:30*8:00         7:30*8:30         7:30*8:30         0ff           12 月         7         水 休校日         15:00*100         16:30*18:00         10:00*11:00         0ff         0ff           13 火 休校日         18:00*1000         9:00*11:00         10:00*11:00         0ff         0ff         0ff           14 木 休校日         18:00*1000         9:00*11:00         10:00*11:00         0ff         0ff         0ff           15 本 休校日         18:00*1000         9:00*1000         10:00*11:00         0ff         0ff         <	1	木	兵庫ブロック通い合宿	18:40-20:40/合宿	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
4 日   17:00-18:00   6:00-8:00   Off   Off   Off     5 月   Off     6 大 近畿中学   試合/18:40-20:40   18:40*20:40   17:40*18:40   17:40*18:40   15:20*16*   7 木 近畿中学   試合/18:40-20:00   18:40*20:00   17:40*18:40   17:40*18:40   15:20*16*   8 木	2	金	兵庫ブロック通い合宿	18:40-20:00/合宿	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
1   17:00-18:00   0:00-8:00   Off   Off   Off	3	土	兵庫ブロック通い合宿	6:30-8:30/合宿	6:30-8:00	7:30-8:30	7:30-8:30	Off
6 火         近畿中学         試合/18:40-20:40         18:40*20:40         17:40*18:40         17:40*18:40         15:20*16           7 水         近畿中学         試合/18:40-20:00         18:40*20:00         17:40*18:40         17:40*18:40         15:20*16           8 水         18:40-20:00/開別対応         18:40*20:00         17:40*19:00         17:40*19:00         15:20*16           9 金         18:40-20:00/開別対応         6:30-8:00         7:30-8:30         7:30-8:30         Off           11 日         6:30-8:30/開別対応         6:30-8:00         7:30-8:30         7:30-8:30         Off           12 月         (株校日         15:00-17:00         9:00-1130         10:00-11:00         Off         Off           14 水         (株校日         15:00-17:00         16:00-18:30         10:00-11:00         Off         Off           15 木         (株校日         15:00-17:00         16:00-18:30         10:00-11:00         Off         Off           16 金         (株校日         15:40-20:00/開別対応         18:40*20:00         17:40*18:40         17:40*18:40         15:20*16           17 土 全国中学/インターハイ         試合         6:30-8:00         Off         Off         Off           18 日 全田中学/インターハイ         18:40*20:00/開別対応         3&合 <td>4</td> <td>П</td> <td></td> <td></td> <td>6:00-8:00</td> <td>Off</td> <td>Off</td> <td>Off</td>	4	П			6:00-8:00	Off	Off	Off
大   近畿中学   談合/18:40-20:00   18:40-20:00   17:40-18:40   17:40-18:40   15:20-16   18:40-20:00   18:40-20:00   18:40-20:00   17:40-18:40   17:40-18:40   15:20-16   19	5	月		Off				
8 木       18:40-20:40/個別対応       18:40*20:40       17:40*19:00       17:40*19:00       15:20*16         9 金       18:40-20:00/個別対応       18:40*20:00       17:40*18:40       17:40*18:40       15:20*16         10 土       6:30-8:30/個別対応       6:30-8:00       7:30-8:30       7:30-8:30       Off         11 日       6:00-8:00/00/00/00/00       9:00-11:00       Off       Off       Off         12 月       Off         13 火 休校日       8:00-10:00       9:00-11:00       10:00-11:00       Off       Off         14 木 休校日       8:00-10:00       15:00-15:00       10:00-11:00       Off       Off         15 木 休校日       8:00-10:00       15:00-15:00       10:00-11:00       Off       Off         15 木 休校日       15:00-10:00       15:00-15:00       10:00-11:00       Off       Off         16 金       18:40-20:00       18:40*20:00       17:40*18:40       17:40*18:40       15:20*16:         17 土 全国中学/インターハイ       試合       6:30-8:00       Off       Off       Off         20 火 インターハイ       18:40-20:40/個別対応       18:40*20:40       17:40*18:40       17:40*18:40       15:20*16:         21 水 全国夏季10大会       18:40-20:40/個別対応       18:40*20:40       17:40*18:40       17:40	6	火	近畿中学	試合/18:40-20:40	18:40~20:40	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
9 金 18:40-20:00/個別対応 18:40 <sup>2</sup> 0:00 17:40 <sup>2</sup> 18:40 17:40 <sup>2</sup> 18:40 15:20 <sup>2</sup> 16 10 土 6:30-8:30/個別対応 6:30-8:00 7:30-8:30 7:30-8:30 Off 11 日 6:00-8:00/個別対応 6:00-8:00 Off Off Off Off 12 月 Off 13 火 休枝日 8:00-10:00 15:00-13:00 10:00-11:00 Off Off Off Off 15:00-17:00 15:00-17:00 16:00-18:00 10:00-11:00 Off Off Off Off Off Off Off 15:00-17:00 16:00-18:00 10:00-11:00 Off Off Off Off Off Off 15:00-17:00 16:00-18:00 10:00-11:00 Off Off Off Off Off Off Off Off Off O	7	水	近畿中学	試合/18:40-20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
10   上	8	木		18:40-20:40/個別対応	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
11 日   6:30-8:30/個別対応   6:30-8:30   Off   Off   Off     12 月   Off     13 火 休校日   15:30-17:30   16:30-18:30   10:30-11:00   Off   Off     14 本 休校日   8:30-10:30   9:30-11:30   10:30-11:00   Off   Off     15 本 休校日   8:30-10:30   9:30-11:30   10:30-11:30   Off   Off     15 本 休校日   8:30-10:30   9:30-11:30   10:30-11:30   Off   Off     15 本 休校日   8:30-10:30   9:30-11:30   10:30-11:30   Off   Off     16 全   18:40-20:30/個別対応   18:40*20:30   17:40*18:40   17:40*18:40   15:20*16:     17 土 全国中学/インターハイ   試合   6:30-8:30   Off   Off   Off   Off     18 日 全国中学/インターハイ   試合   6:30-8:30   Off   Off   Off     19 月 全国中学/インターハイ   18:40-20:40/個別対応   18:40*20:40   17:40*19:30   17:40*19:30   15:20*16:     21 本   試合   20:40/個別対応   18:40*20:40   17:40*19:30   17:40*19:30   15:20*16:     22 本 全国夏季JO大会   18:40-20:40/個別対応   18:40*20:40   17:40*19:30   17:40*19:30   15:20*16:     23 全 全国夏季JO大会   18:40-20:40/個別対応   18:40*20:40   17:40*19:30   17:40*19:30   15:20*16:     24 土 全国夏季JO大会   6:30-8:30/個別対応   6:30-8:30   7:30-8:30   Off   Off   Off     25 日 全国夏季JO大会   6:30-8:30/個別対応   6:30-8:00   0ff   Off   Off   Off     26 月   Off   Off   Off   Off   Off     27 火	9	金		18:40-20:00/個別対応	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
12 月   13 水   休校日	10	土		6:30-8:30/個別対応	6:30-8:00	7:30-8:30	7:30-8:30	Off
13 次   休校日	11	日		6:00-8:00/個別対応	6:00-8:00	Off	Off	Off
15 次   休校日	12	月				Off		
14   水   休校日	13	火	休校日			10:00-11:00	Off	Off
15   木   休校日	14	水	休校日			10:00-11:00	Off	Off
17   土 全国中学/インターハイ   試合   6:30-8:00   Off	15	木	休校日			10:00-11:00	Off	Off
18 日 全国中学/センターハイ   Ri-40~20:40   M別対応   試合   試合   Off   Off     19 月 全国中学/インターハイ   Ri-40~20:40   M別対応   18:40~20:40   17:40~19:00   17:40~19:00   15:20~16:   20 火 インターハイ   Ri-40~20:00   18:40~20:00   17:40~18:40   17:40~19:00   17:40~18:40   15:20~16:   21 水	16	金		18:40-20:00/個別対応	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
19 月 全国中学/インターハイ	17	土	全国中学/インターハイ	試合	6:30-8:00	Off	Off	Off
20 火       インターハイ       18:40-20:40/個別対応       18:40~20:40       17:40~19:00       17:40~19:00       15:20~16:         21 水       試合/18:40-20:00       18:40~20:00       17:40~18:40       17:40~18:40       15:20~16:         22 木       全国夏季JO大会       18:40-20:40/個別対応       18:40~20:00       17:40~19:00       17:40~19:00       15:20~16:         23 金       全国夏季JO大会       18:40-20:00/個別対応       18:40~20:00       17:40~18:40       17:40~18:40       15:20~16:         24 土       全国夏季JO大会       6:30-8:30/個別対応       6:30-8:00       7:30-8:30       7:30-8:30       Off         25 日       全国夏季JO大会       6:00-8:00/個別対応       6:00-8:00       Off       Off       Off         26 月       0ff       0ff       Off       Off       Off       Off         27 火       18:40-20:40       18:40~20:40       17:40~19:00       74人トライアル       74人トライアル       74人トライアル       15:20~16:         28 水       18:40-20:00       18:40~20:00       17:40~18:40       17:40~18:40       15:20~16:         29 水       18:00-19:30       18:30-20:00       17:00-18:00       17:00-18:00       Off         30 金       18:00-19:30       18:30-20:00       17:00-18:00       17:00-18:00       Off	18	日	全国中学/インターハイ/尼崎水泳大会	6:00-8:00/個別対応	試合	試合	Off	Off
試合/18:40-20:00	19	月	全国中学/インターハイ	Off				
22   末   全国夏季JO大会   18:40-20:40   18:40~20:40   17:40~19:00   17:40~19:00   15:20~16:   23   金   全国夏季JO大会   18:40-20:00   18:40~20:00   17:40~18:40   17:40~18:40   15:20~16:   24   土   全国夏季JO大会   6:30-8:30 / 個別対応   6:30-8:00   7:30-8:30   7:30-8:30   Off     25   日   全国夏季JO大会   6:00-8:00 / 個別対応   6:00-8:00   Off   Off   Off     26   月   Off     27   火   18:40-20:40   18:40~20:40   17:40~19:00   9イムトライアル   9イムトライアル   15:20~16:   28   水   18:40-20:00   18:40~20:00   17:40~18:40   17:40~18:40   15:20~16:   29   木   18:00-19:30   18:30-20:00   17:00-18:00   0ff     30   金   18:00-19:30   18:30-20:00   17:00-18:00   0ff   0ff     30   金   18:00-19:30   18:30-20:00   17:00-18:00   0ff   0f	20	火	インターハイ	18:40-20:40/個別対応	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
23 金       全国夏季JO大会       18:40-20:00/個別対応       18:40~20:00       17:40~18:40       17:40~18:40       15:20~16:20~16:20~16:20~16:20~16:20~16:20         24 土       全国夏季JO大会       6:30-8:30/個別対応       6:30-8:00       7:30-8:30       7:30-8:30       Off         25 日       全国夏季JO大会       6:00-8:00/個別対応       6:00-8:00       Off       Off       Off         26 月       27 火       18:40-20:40       18:40~20:40       17:40~19:00 タイムトライアル       17:40~19:00 タイムトライアル       15:20~16:20~16:20         28 水       18:40-20:00       18:40~20:00       17:40~18:40       17:40~18:40       15:20~16:20~16:20         29 木       18:00-19:30       18:30-20:00       17:00-18:00       17:00-18:00       Off         30 金       18:00-19:30       18:30-20:00       17:00-18:00       17:00-18:00       Off	21	水		試合/18:40-20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
24 土 全国夏季JO大会       6:30-8:30/個別対応       6:30-8:00       7:30-8:30       7:30-8:30       Off         25 日 全国夏季JO大会       6:00-8:00/個別対応       6:00-8:00       Off       Off       Off         26 月       Off         27 火       18:40-20:40       18:40~20:40       17:40~19:00 タイムトライアル タイムトライアル タイムトライアル       15:20~16:20~16:20         28 水       18:40-20:00       18:40~20:00       17:40~18:40       17:40~18:40       15:20~16:20         29 木       18:00-19:30       18:30-20:00       17:00-18:00       17:00-18:00       Off         30 金       18:00-19:30       18:30-20:00       17:00-18:00       17:00-18:00       Off	22	木	全国夏季J0大会	18:40-20:40/個別対応	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
25 日 全国夏季JO大会     6:00-8:00/個別対応     6:00-8:00     Off     Off     Off       26 月     27 火     18:40-20:40     18:40~20:40     17:40~19:00 タイムトライアル 18:40~19:30     18:40~20:00     17:40~18:40     17:40~18:40     15:20~16:20       29 木     18:00-19:30     18:30-20:00     17:00-18:00     17:00-18:00     Off	23	金	全国夏季J0大会	18:40-20:00/個別対応	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
26 月   18:40-20:40	24	土	全国夏季J0大会	6:30-8:30/個別対応	6:30-8:00	7:30-8:30	7:30-8:30	Off
27 火     18:40~20:40     17:40~19:00 タイムトライアル タイムトライアル タイムトライアル     15:20~16:20~	25	日	全国夏季J0大会	6:00-8:00/個別対応	6:00-8:00	Off	Off	Off
27   大   18:40-20:40   18:40-20:40   タイムトライアル   タイムトライアル   18:20-16:20   18:40-20:00   18:40~20:00   17:40~18:40   17:40~18:40   15:20~16:	26	月						
29 木     18:00-19:30     18:30-20:00     17:00-18:00     17:00-18:00     Off       30 金     18:00-19:30     18:30-20:00     17:00-18:00     17:00-18:00     Off	27	火		18:40-20:40	18:40~20:40			15:20~16:20
30 金 18:00-19:30 18:30-20:00 17:00-18:00 Off	28	水		18:40-20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
	29	木		18:00-19:30	18:30-20:00	17:00-18:00	17:00-18:00	Off
31 ± 兵庫県ジュニア長水路   試合   試合   試合   Off   Off	30	金		18:00-19:30	18:30-20:00	17:00-18:00	17:00-18:00	Off
	31	土	兵庫県ジュニア長水路	試合	試合	試合	Off	Off

Aクラス 三田松聖での練習を実施します。日程は後日、お知らせいたします。1回 1,000円後日清算となります。

\* 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にお願いいたします。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<u>忘れ物</u>が多くなっています。帰る際は<u>手荷物</u>の確認をするよう心がけて下さい。



※ 三田校田P(選手の活動目記)にも記載致しますのでご覧下さい。