

2024年 3月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表 (訂正)

	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	金	18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20	
2	土	6:00~7:30(果穂・岡馬) 7:00~9:00	7:00~9:00	8:00~10:00	8:30~9:30	Off	Off	
3	日	チャレンジレース	6:30~8:00/試合	6:30~8:00	6:30~8:00	Off	Off	
4	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	
5	火		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	
6	水		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	
7	木		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	
8	金		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	
9	土	泳法別	6:00~7:45	6:00~7:45	6:00~7:45	7:30~8:30	7:30~8:30	
10	日		6:00~8:00	6:00~8:00	6:30~8:00	Off	Off	
11	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	
12	火		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	
13	水		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	
14	木		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	
15	金		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	
16	土	泳法別	6:00~7:45	6:00~7:45	6:00~7:45	7:30~8:30	7:30~8:30	
17	日	神戸市春季	6:00~8:00/試合	6:00~8:00	6:30~8:00	Off	Off	
18	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	
19	火		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	
20	水	祝日	8:00~10:00	8:00~10:00	18:40~20:40	タイムトライアル 17:40~19:00	タイムトライアル 17:40~19:00	
21	木		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	
22	金		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	
23	土		6:00~8:00	6:00~8:00	6:30~8:00	Off	Off	
24	日	尼崎市民選手権	6:00~8:00	6:00~8:00	試合	試合	Off	
25	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	
26	火		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	
27	水	全国JO春季	18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	
28	木	全国JO春季	18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	
29	金	全国JO春季	春休み					
30	土	全国JO春季						
31	日							

- ★ 2024/3/3(日) 全国JO春季チャレンジ短水路記録会 尼崎スポーツの森(25m屋内8レーン)
- ★ 2024/3/17(日) 第4回 神戸市春季短水路記録会 神戸常盤アリーナ(25m屋内7レーン)
- ★ 2024/3/24(日) 2023年度 尼崎室内選手権水泳競技大会 尼崎スポーツの森(25m屋内10レーン)
- ★ 2024/3/27(水)~3/30(土) 第46回 全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会 東京・東京アクアティクスセンター
- ※ 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。
- ※ 3月29日(金)・30日(土)・31日(日)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。

