

2023年8月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表

	行事予定	選手Aクラス		選手Bクラス		選手Cクラス		研修クラス	育成Aクラス	育成Bクラス
		AM	PM	AM	PM	AM	PM			
29(土)	全国JOC JO夏季水泳競技大会神奈川予選会(相模原)	Race or 6:00~8:00		Race or 6:00~8:00		Race or Off		13:00~14:30	Off	Off
30(日)		6:00~8:00		6:00~8:00		6:00~8:00		Off	Off	Off
31(月)		Off		6:00~8:00		6:00~8:00		13:00~14:30	13:00~14:00	13:00~14:00
1(火)		7:00~9:00	18:30~20:00	Off			18:30~20:00	17:30~19:00	16:30~17:30	Off
2(水)			18:30~21:00		18:30~21:00		18:30~20:30	17:30~19:00	15:30~16:30	15:30~16:30
3(木)	全中・IH合宿 (山梨・利根川公園)	7:00~9:00	18:30~20:00	7:00~9:00	18:30~20:00		18:30~20:00	17:30~18:30	16:30~17:30	15:30~16:30
4(金)			18:30~21:00		18:30~20:30		18:30~20:30	17:30~19:00	16:30~17:30	Off
5(土)		6:00~8:00		6:00~8:00		Off		17:30~18:30	Off	Off
6(日)		6:30~8:30		6:30~8:30		6:30~8:30		Off	Off	Off
7(月)		Off			18:30~20:30		18:30~20:30	17:30~19:00	16:30~17:30	15:30~16:30
8(火)	関東中学 (東京アクアティクスセンター)	7:00~9:00	18:30~20:00	Off			18:30~20:00	17:30~19:00	16:30~17:30	Off
9(水)			18:30~21:00		18:30~21:00		18:30~20:30	17:30~19:00	15:30~16:30	15:30~16:30
10(木)		7:00~9:00	18:30~20:00	7:00~9:00	18:30~20:00		18:30~20:00	17:30~18:30	16:30~17:30	15:30~16:30
11(金)	祝日(山の日)	7:00~9:00	13:00~15:00	8:00~10:00		8:00~10:00		Off	Off	Off
12(土)		6:00~8:00		6:00~8:00		Off		17:30~18:30	Off	Off
13(日)	JBA合宿 (山梨・利根川公園)	7:00~9:00	13:00~15:00	8:00~10:00	14:00~16:00	8:00~10:00	14:00~16:00	Off	Off	Off
14(月)		Off		8:00~10:00	14:00~16:00 (JO合宿期間)	8:00~10:00	14:00~16:00	10:00~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00
15(火)	JO合宿 (山梨・利根川公園)	7:00~9:00	13:00~15:00	Off		8:00~10:00	Off	10:00~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00
16(水)			18:30~21:00		18:30~21:00		18:30~20:30	17:30~19:00	15:30~16:30	15:30~16:30
17(木)	全国中学 (香川) ・IH (野幌)	7:00~9:00	18:30~20:00		18:30~20:00		18:30~20:00	17:30~18:30	16:30~17:30	15:30~16:30
18(金)			18:30~21:00		18:30~21:00		18:30~20:30	17:30~19:00	16:30~17:30	Off
19(土)		6:00~8:00		6:00~8:00		Off		17:30~18:30	Off	Off
20(日)		6:30~8:30		6:30~8:30 (JO組Off)		6:30~8:30		Off	Off	Off
21(月)		Off		6:00~8:00	JO組前日練習 (アクアティクス)		18:30~20:30	17:30~19:00	16:30~17:30	15:30~16:30
22(火)	全国JOC夏季大会 (東京アクアティクスセンター)	6:00~8:00 (JO組)	18:30~20:00	Off			18:30~20:00	17:30~19:00	16:30~17:30	Off
23(水)		6:00~8:00 (JO組)	18:30~21:00		18:30~21:00		18:30~20:30	17:30~19:00	15:30~16:30	15:30~16:30
24(木)			18:30~20:00		18:30~20:00		18:30~20:00	17:30~18:30	16:30~17:30	15:30~16:30
25(金)			18:30~21:00		18:30~21:00		18:30~20:30	17:30~19:00	16:30~17:30	Off
26(土)		6:00~8:00		6:00~8:00		Off		17:30~18:30	Off	Off
27(日)		6:30~8:30		6:30~8:30		6:30~8:30		Off	Off	Off
28(月)		Off			18:30~20:30		18:30~20:30	17:30~19:00	16:30~17:30	15:30~16:30
29(火)			18:30~21:00	Off			18:30~20:30	17:00~18:30	17:00~18:30	Off
30(水)			18:30~21:00		18:30~21:00		18:30~20:30	17:00~18:30	15:30~16:30	15:30~16:30
31(木)		Off		Off		Off		Off	Off	Off

※ 変更等がありましたら改めて連絡致します。