

2022年5月度 選手・育成クラス 練習スケジュール表

日	曜日	行事予定	選手クラス(中学生以上)		選手クラス(小学生)		研修	育成
			AM	PM	AM	PM		
1	日		6:00~8:30	16:30~18:30	6:00~8:30		7:00~8:30	Off
2	月			18:50~21:30		18:50~21:00	Off	16:30~17:40
3	火		6:00~8:00	11:00~13:00	8:00~10:00	13:00~15:00	Off	Off
4	水		6:00~8:00	11:00~13:00	8:00~10:00	13:00~15:00	Off	Off
5	木		6:00~8:00	11:00~13:00	8:00~10:00		Off	Off
6	金		Off		Off		17:40~19:20	16:30~17:40
7	土	イトマンオープン2022 東京都ジュニア長水路水泳競技大会 第1部	7:00~9:30 or Race		7:00~9:30 or Race		16:30~18:00	16:30~17:30
8	日	↓ (東京辰巳国際)	6:00~8:30 or Race		6:00~8:30 or Race		7:00~8:30	Off
9	月			18:50~21:30		18:50~21:00	Off	16:30~17:40
10	火			18:20~20:00		18:00~20:00	17:40~19:20	16:30~17:40
11	水			18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:20	16:30~17:40
12	木		Off		Off		18:40~20:00	16:30~17:40
13	金			18:20~20:00		18:00~20:00	17:40~19:20	16:30~17:40
14	土	イトマンオープン2022 東京都ジュニア長水路水泳競技大会 第2部	7:00~9:30 or Race		7:00~9:30 or Race		16:30~18:00	16:30~17:30
15	日	↓ (東京辰巳国際)	6:00~8:30 or Race		6:00~8:30 or Race		7:00~8:30	Off
16	月			18:50~21:30		18:50~21:00	Off	16:30~17:40
17	火			18:20~20:00		18:00~20:00	17:40~19:20	16:30~17:40
18	水			18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:20	16:30~17:40
19	木		Off		Off		18:40~20:00	16:30~17:40
20	金			18:20~20:00		18:00~20:00	17:40~19:20	16:30~17:40
21	土		7:00~9:30	18:00~20:00	7:00~9:30		16:30~18:00	16:30~17:30
22	日		6:00~8:30		6:00~8:30		7:00~8:30	Off
23	月			18:50~21:30		18:50~21:00	Off	16:30~17:40
24	火			18:20~20:00		18:00~20:00	17:40~19:20	16:30~17:40
25	水			18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:20	16:30~17:40
26	木		Off		Off		18:40~20:00	16:30~17:40
27	金			18:20~20:00		18:00~20:00	17:40~19:20	16:30~17:40
28	土	関西選手権ジュニア	7:00~9:30 or Race		7:00~9:30 or Race		16:30~18:00	16:30~17:30
29	日	↓ (丸善インテック大阪プール)	7:00~9:30 or Race		7:00~9:30 or Race		7:00~8:30	Off
30	月			19:00~21:30		18:00~20:00	Off	17:00~18:00
31	火		Off		Off		Off	Off

※ 練習時間の変更がある場合には、HPでお知らせ致します。

イトマンオープン参加者は別途スケジュールをお渡し致します。

育成クラスは5/27(金)、研修クラスは5/29(日)にテストを行います。