

2022年10月度 選手・研修・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A (三原)		選手クラスB (小林)		研修	育成
			AM	PM	AM	PM		
1	土		7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30(桜井)		16:30~18:00	Off
2	日		6:20~8:20		6:30~8:30(桜井)		Off	Off
3	月			18:50~20:50(桜井)		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
4	火			18:00~20:00		18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
5	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
6	木			18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
7	金			18:20~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
8	土		7:30~9:30	17:40~19:10(桜井)	7:30~9:30		16:30~18:00	Off
9	日		6:20~8:20		6:30~8:30		Off	Off
10	月	イトマンジュニア(王寺校)	Race		Race		Race	Race
11	火			18:00~20:00		18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
12	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
13	木			18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
14	金			18:20~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
15	土		7:30~9:30	Off	7:30~9:30		16:30~18:00	Off
16	日	奈良県ジュニアスプリント	Race		Race		Off	Off
17	月			18:50~20:50		18:50~20:50(桜井)	17:40~19:00	16:30~17:40
18	火			18:00~20:00		18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
19	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
20	木			18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
21	金			18:20~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
22	土		7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30		16:30~18:00	Off
23	日		6:20~8:20		6:30~8:30(桜井)		Off	Off
24	月			18:50~20:50		18:50~20:50(桜井)	17:40~19:00	16:30~17:40
25	火	育成クラス テスト		18:00~20:00		18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
26	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
27	木			18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
28	金			18:20~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
29	土	紀州合同記録会	Race		Race		Off	Off
30	日	↓	Race		Race		Off	Off
31	月		Off		Off		Off	Off

- ※ 練習時間の変更がある場合には、らくらく連絡網にてご連絡致します。
- ※ 選手研修クラスは入場後すぐに練習開始します。週6回設定で、5回以上練習に参加して下さい。
- ※ 選手育成クラスは週5回設定で、4回以上練習に参加して下さい。
- ※ 選手クラスはクラス単位の練習に変更します。ご質問等は各担当コーチへお訪ね下さい。
- ※ 研修クラスは10月10日(月)のイトマンジュニアがテストになります。