

2022年12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	木			18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
2	金			18:20~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
3	土	はじめて体験 8:50~9:50	6:30~8:30	17:40~19:10	6:30~8:30		16:30~18:00	Off
4	日	TA記録会(真美ヶ丘)桜井・三原 はじめて体験 14:00~15:00	6:20~8:20		Race		Race	Race
5	月			18:50~20:50		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
6	火			18:00~20:00		18:20~18:40(5・6年陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
7	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
8	木			18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
9	金			18:20~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
10	土		7:00~8:30		7:00~8:30		16:30~18:00	Off
11	日	奈良県短水路選手権(スイムピア)桜井・小林	Race		Race		Off	Off
12	月			18:50~20:50(桜井)		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
13	火			18:00~20:00		18:20~18:40(5・6年陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
14	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
15	木			18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
16	金			18:20~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
17	土	はじめて体験 8:50~9:50	7:00~8:30		7:00~8:30		16:30~18:00	Off
18	日	奈良県短水路選手権(スイムピア)桜井・三原 はじめて体験 14:00~15:00	Race		Race		Off	Off
19	月			18:50~20:50		18:50~20:50(桜井)	17:40~19:00	16:30~17:40
20	火			18:00~20:00		18:20~18:40(5・6年陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
21	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
22	木			18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
23	金			18:20~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
24	土	はじめて体験 8:50~9:50	6:30~8:30	17:40~19:10	6:30~8:30		16:30~18:00	Off
25	日	はじめて体験 14:00~15:00	6:20~8:20		6:30~8:30		Off	Off
26	月	短期教室 9:30~10:30	7:00~9:00			18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
27	火	短期教室 9:30~10:30 育成クラステスト		18:00~20:00		18:20~18:40(5・6年陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
28	水	短期教室 9:30~10:30	Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
29	木	JBA以上合同練習 9:00~11:30 14:00~16:30 小4.5 大和郡山 小6.中1 王寺 中2以上 富雄 ※練習会場は担当コーチが指示します。	11:00~13:00		Off		Off	Off
30	金		11:00~13:00		7:00~9:00		Off	Off
31	土		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TA記録会がテスト 育成クラスは27日(火)がテストになります。
- ※ 年末合同強化練習会は、奈良ブロック(5校)にて開催致します。参加基準を突破している選手は別に手紙配布致します。