

2023年1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	日	元旦	Off		Off		Off	Off
2	月		7:00~9:00		Off		Off	Off
3	火		7:00~9:00		Off		Off	Off
4	水	チャレンジ教室 9:30~10:30	Off		7:00~9:00	18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
5	木	チャレンジ教室 9:30~10:30	7:00~9:00	18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
6	金	チャレンジ教室 9:30~10:30	7:00~9:00			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
7	土	はじめて体験 8:50~9:50	7:00~8:30		7:00~8:30		16:30~18:00	Off
8	日	奈良県ジュニア(スイムピア)桜井・小林 はじめて体験 14:00~15:00	Race		Race		Off	Off
9	月	成人の日	7:00~9:00		8:30~10:30		17:40~19:00	16:30~17:40
10	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
11	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
12	木			18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
13	金			18:20~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
14	土		7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30		16:30~18:00	Off
15	日		6:20~8:20		6:30~8:30		Off	Off
16	月			18:50~20:50		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
17	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
18	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
19	木			18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
20	金			18:20~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
21	土	大阪ジュニア水泳競技大会(東大阪アリーナ)桜井・三原	Race 不参加者7:30~9:30(小林)				Off	Off
22	日	大阪ジュニア水泳競技大会(東大阪アリーナ)桜井・小林	Race 不参加者6:30~8:30(三原)				Off	Off
23	月			18:50~20:50		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
24	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
25	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
26	木			18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
27	金	育成クラス テスト		18:20~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
28	土	研修クラス テスト	7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30		16:30~18:00	Off
29	日	奈良県ジュニアチャレンジカップ(スイムピア)三原・小林	Race 不参加者7:00~9:00(桜井)				Off	Off
30	月			18:00~20:00		18:00~20:00	Off	Off
31	火			18:00~20:00		18:00~20:00	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28日(土)がテスト 育成クラスは27日(金)がテストになります。