

2023年2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		
1/31	火	練習変更(新宿本社全社員研修)	Off		Off		Off	Off
1	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
2	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
3	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
4	土	和歌山オープン(秋葉山)三原	Race 不参加者7:30~9:30(小林)				16:30~18:00	Off
5	日	和歌山オープン(秋葉山)三原	Race 不参加者6:30~8:30(小林)				Off	Off
6	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
7	火			18:00~20:00		18:10~18:40(5・6年陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
8	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
9	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
10	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
11	土	建国記念日	7:00~9:00		7:00~9:00		Off	Off
12	日		6:20~8:20		6:30~8:30		Off	Off
13	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
14	火			18:00~20:00(桜井)		18:10~18:40(5・6年陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
15	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
16	木			18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
17	金			18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
18	土	奈良県JO予選(スイムピア)桜井・三原	Race		Race		Off	Off
19	日	奈良県JO予選(スイムピア)桜井・小林 和歌山AA級(秋葉山)三原	Race		Race		Off	Off
20	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		18:50~20:50(桜井)	17:40~19:00	16:30~17:40
21	火			18:00~20:00		18:10~18:40(5・6年陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
22	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
23	木		7:00~9:00		Off		17:40~19:00	16:30~17:40
24	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
25	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
26	日		6:20~8:20		6:30~8:30(桜井)		Off	Off
27	月	育成クラス テスト		18:50~20:50(桜井)		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
28	火			18:00~20:00		18:10~18:40(5・6年陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40

※ 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25日(土)がテスト 育成クラスは27日(月)がテストになります。