

2023年3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	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	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
5	日	はじめて体験 14:00~15:00 奈良マスターズ	6:20~8:20		6:30~8:30(桜井)		Off	Off
6	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
7	火			18:00~20:00(桜井)		18:10~18:40(希望者陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
8	水		Off			18:00~20:00	コーチ不足・不在の為 → Off	
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	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
12	日	はじめて体験 14:00~15:00	6:20~8:20		6:30~8:30		Off	Off
13	月			18:50~20:50(桜井)		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
14	火			18:00~20:00		18:10~18:40(希望者陸トレ) 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			18:10~18:40(陸トレ) 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	大阪ジュニア春季水泳競技大会(東大阪アリーナ)桜井・三原	Race 不参加者 6:30~8:30				16:30~18:00	Off
19	日	大阪ジュニア春季水泳競技大会(東大阪アリーナ)桜井・小林	Race 不参加者 6:30~8:30				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	春分の日 TA記録会	不参加者 7:00~9:00(三原)				TA記録会(大和郡山校)9:00~	
22	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
23	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
24	金	育成クラス テスト		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	はじめて体験 8:50~9:50	6:30~8:30		6:30~8:30		16:30~18:00	Off
26	日	はじめて体験 14:00~15:00 JOC前日移動 桜井	6:20~8:20		6:30~8:30		Off	Off
27	月	JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳大会(辰巳国際)桜井・三原(移動)	6:30~8:30		8:30~10:30		Off	Off
28	火	JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳大会(辰巳国際)桜井・三原	Off			18:10~18:40(希望者陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
29	水	↓桜井	Off			14:00~16:00	12:30~14:00(小林)	Off
30	木	↓桜井		13:00~15:00	Off		Off	12:00~13:00(三原)
31	金			12:30~14:30	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。
- ※ 育成クラスは24日(金)がテストになります。