

## 2023年4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	はじめて体験 8:40~9:40	6:30~8:30		6:30~8:30		16:30~18:00	Off
2	日		7:00~7:20W-up 7:20~8:20リレー&水球				Off	Off
3	月	短期教室 9:30~10:30	7:00~9:00		7:00~9:00(桜井)		17:40~19:00	16:30~17:40
4	火	短期教室 9:30~10:30	7:00~9:00(桜井)			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
5	水	短期教室 9:30~10:30	Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
6	木		8:30~10:30		Off		17:40~19:00	16:30~17:40
7	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
8	土	はじめて体験 8:50~9:50	7:00~8:30		7:00~8:30		16:30~18:00	Off
9	日	はじめて体験 14:00~15:00 奈良地域年齢別BC級(スイムピア)桜井・小林	Race		Race		Race	Off
10	月			18:50~20:50		18:50~20:50	Off	16:30~17:40
11	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 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			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
14	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
15	土	招待授業 <b>研修クラス テスト</b>		17:40~19:40		17:40~19:40	16:30~18:00	Off
16	日	特習記録会	6:20~8:20		6:30~8:30		Off	Off
17	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
18	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 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			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
21	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
22	土		8:00~9:30		8:00~9:30		16:30~18:00	Off
23	日	奈良県ジュニア(スイムピア)桜井・三原	Race		Race		Race	Off
24	月			18:50~20:50		18:50~20:50	Off	16:30~17:40
25	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 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			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
28	金	<b>育成クラス テスト</b>		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
29	土	<b>昭和の日</b> あきばさんチャレンジ(秋葉山)三原・小林	Race				Off	Off
30	日	あきばさんチャレンジ(秋葉山)三原・小林	Race				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。

※ **研修クラスは15日(土)がテスト 育成クラスは28日(金)がテストになります。**

※ 今後、Instagram・Facebookに練習風景や試合に関して更新していく予定です。どうしても写りたくない選手は3月中に担当コーチまでお願いします。

※ 5月3日~5日 大阪府春季室内水泳競技大会は不参加とします。※イトマンオープンが開催される為。