

2023年5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	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
2	火			18:00~20:00		18:10~18:40(5年陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
3	水	憲法記念日	7:30~9:30(桜井)	13:30~15:00(桜井)	7:00~9:00	13:30~15:00	9:30~10:50(桜井)	Off
4	木	みどりの日	7:30~9:30		Off		Off	Off
5	金	こどもの日	7:30~9:30		7:00~9:00	13:30~15:00	Off	Off
6	土	イトマンオープン12歳以下(アクアティックセンター)桜井	7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30		16:30~18:00	Off
7	日	イトマンオープン12歳以下(アクアティックセンター)桜井	6:20~8:20		6:20~8:20		Off	Off
8	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
9	火			18:00~20:00		18:10~18:40(5年陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
10	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
11	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
12	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
13	土	イトマンオープン13歳以上(アクアティックセンター)桜井	7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30		16:30~18:00	Off
14	日	イトマンオープン13歳以上(アクアティックセンター)桜井	6:20~8:20		6:20~8:20		Off	Off
15	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
16	火			18:00~20:00		18:10~18:40(5年陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
17	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
18	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
19	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
20	土		7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30		16:30~18:00	Off
21	日	TA記録会(大和郡山校)	不参加者 6:30~8:30				TA記録会(大和郡山校)14:00~ 育成クラスは個別判断	
22	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
23	火			18:50~20:50(桜井)		18:10~18:40(5年陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
24	水	育成クラス テスト	Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
25	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
26	金	研修クラス 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
27	土	関西選手権ジュニア(大阪プール)桜井・三原	不参加者 7:30~9:30				16:30~18:00	Off
28	日	関西選手権ジュニア(大阪プール)桜井・小林	不参加者 6:20~8:20				Off	Off
29	月			18:30~20:30		18:00~20:00	Off	Off
30	火	全社研修会(新宿)	Off		Off		Off	Off
31	水			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26日(金)がテスト 育成クラスは24日(水)がテストになります。

※関西選手権 5月13(土)14日(日)は不参加です。