

2023年7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 (餅月) | | 選手クラスB (小林) | | 研修 | 育成 |
|----|----|--|--------------------|--------------------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------|-------------|
| | | | AM | PM | AM | PM | | |
| 1 | 土 | | 6:30~8:30 | 17:40~19:10 (試合不参加者のみ) | 6:20~8:20 | | 16:30~18:00 | Off |
| 2 | 日 | 和歌山AA級(秋葉山)桜井 | Race 不参加者6:30~8:30 | | 6:20~8:20 | | Off | Off |
| 3 | 月 | | | 18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50(桜井) | | 18:50~20:50 | 17:40~19:00 | 16:30~17:40 |
| 4 | 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 |
| 5 | 水 | | Off | | | 18:00~20:00 | 17:40~19:00 | 16:30~17:40 |
| 6 | 木 | | | 18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50 | 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 | サマーフェスティバル(長・スイムピア)桜井・餅月 | Race | | Race | | 16:30~18:00 | Off |
| 9 | 日 | サマーフェスティバル(短・スイムピア)桜井・小林 | Race | | Race | | Off | Off |
| 10 | 月 | | | 18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50(桜井) | | 18:50~20:50 | 17:40~19:00 | 16:30~17:40 |
| 11 | 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 |
| 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 | | 6:30~8:30 | 17:40~19:10 | 6:20~8:20 | | 16:30~18:00 | Off |
| 16 | 日 | | 6:30~8:30 | | 6:20~8:20 | | Off | Off |
| 17 | 月 | 海の日 | 6:30~8:30(桜井) | | 6:20~8:20 | | Off | Off |
| 18 | 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 |
| 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 | 近畿高校(スイムピア)桜井・研修クラス テスト | 6:30~8:30 | 17:40~19:10 | 6:20~8:20 | | 16:30~18:00 | Off |
| 23 | 日 | 近畿高校(スイムピア)桜井 | 6:30~8:30 | | 6:20~8:20 | | Off | Off |
| 24 | 月 | 近畿高校(スイムピア)桜井 | | 18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50(紙練習) | | 18:50~20:50 | 17:40~19:00 | 16:30~17:40 |
| 25 | 火 | 県中学(スイムピア) | | 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 |
| 26 | 水 | 県中学(スイムピア) | 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 | 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 |
| 29 | 土 | 大阪府公認記録会(ラクタブドーム)桜井 | 7:00~8:20 | | 7:00~8:20 | | Off | Off |
| 30 | 日 | 奈良県ジュニア(スイムピア)桜井・小林 全国JOCジュニアオリンピックカップ 夏季大阪府予選会 | Race | | Race | | Off | Off |
| 31 | 月 | | Off | | 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。

※ 研修クラスは22日(土)がテスト 育成クラスは28日(金)がテストになります。