

2023年8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	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
2	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
3	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
4	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
5	土	大阪ジュニア(Ractabドーム)桜井・餅月	Race(JO組6:30~8:30)		Race(JO組6:30~8:30)		Off	Off
6	日	大阪ジュニア(Ractabドーム)桜井・小林 BC級大会(スイムピア)餅月	Race(JO組6:30~8:30)		Race(JO組6:30~8:30)		Off	Off
7	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
8	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
9	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
10	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
11	金	山の日	7:30~8:00(陸トレ) 8:00~10:00	14:00~16:00	7:30~9:30 9:30~10:00(陸トレ)	13:30~14:00(陸トレ) 14:00~16:00	Off	Off
12	土		7:00~7:30(陸トレ) 7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30		16:30~18:00	Off
13	日		8:00-10:00		8:00-10:00		Off	Off
14	月	奈良ブロック夏季合同練習会 18:00~	8:00-10:00		8:00-10:00		Off	Off
15	火	// JBA以上(スイムピア)後日手紙配布	8:00-10:00		8:00-10:00		Off	Off
16	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
17	木	インターハイ・全国中学		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
18	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
19	土		6:30~8:30	17:40~19:10	6:20~8:20		16:30~18:00	Off
20	日		6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off
21	月	JO移動日(桜井)		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50(紙練習)小林		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
22	火	全国JOCジュニアオリンピック夏季大会(桜井) (東京アクアティックセンター)		18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
23	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
24	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
25	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
26	土	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
27	日		6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off
28	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
29	火		Off		Off		Off	Off
30	水		Off		Off		Off	Off
31	木			18:00~19:30(桜井)		17:00~18:00(桜井)	17:00~18:00(桜井)	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(土)がテスト 育成クラスは25日(金)がテストになります。

※31日道具無し