

2023年10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	日		6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off
2	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50(桜井)		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
3	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
4	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
5	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
6	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
7	土		7:00~7:30(陸トレ) 7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
8	日	校内記録会	6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off
9	月	スポーツの日(イトマンマスターズ)玉出	Off		Off		Off	Off
10	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
11	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
12	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
13	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
14	土		7:00~7:30(陸トレ) 7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
15	日	ジュニアスプリント(スイムピア)桜井・小林	Race		Race		Off	Off
16	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50(桜井)		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
17	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
18	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
19	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
20	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
21	土	大阪府室内選手権(桜井)研修クラステスト	7:00~7:30(陸トレ) 7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
22	日	大阪府室内選手権(東大阪アリーナ)桜井	6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off
23	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50(桜井)		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
24	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
25	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
26	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
27	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	16:30~17:50
28	土	紀州合同記録会 餅月	Race		Race		コーチ不在Off	Off
29	日	// (秋葉山公園県民水泳場) 小林	Race		Race		Off	Off
30	月	休校日	Off		Off		Off	Off
31	火	休校日(全社研修)	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。
- ※ 研修クラスは21日(土)がテスト 育成クラスは27日(金)がテストになります。