

2023年11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	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
2	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
3	金	文化の日	7:30~8:00(陸トレ) 8:00~10:00		7:00~9:00		Off	Off
4	土		7:00~7:30(陸トレ) 7:30~9:30		7:30~9:30		16:30~18:00	Off
5	日	ジュニア秋季(スイムピア)桜井・小林	Race		Race		Off	Off
6	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
7	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
8	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
9	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
10	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
11	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
12	日		6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off
13	月	育成集合写真及び写真撮影13日/14日 撮影はプロカメラマン		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
14	火	研修・選手集合写真(18:45)写真撮影 撮影はプロカメラマン		18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
15	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
16	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
17	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
18	土	秋葉山選手権(秋葉山公園県民水泳場)桜井・餅月	7:30~9:30(小林合同)レース不参加組		7:30~9:30		16:30~18:00	Off
19	日	秋葉山選手権(秋葉山公園県民水泳場)桜井・餅月	6:20~8:20(小林合同)レース不参加組		6:20~8:20		Off	Off
20	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
21	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
22	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
23	木	勤労感謝の日・奈良ブロックスクール対抗戦(王寺校)	Race		Race		Race	Race
24	金	育成クラステスト		18:00~20:00	Off		17:40~19:00	16:30~17:50
25	土	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
26	日		6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off
27	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
28	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
29	水	休校日	Off			18:00~20:00	Off	Off
30	木	休校日		18:00~18:30(陸トレ) 18:30~20:30	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25日(土)がテスト 育成クラスは24日(金)がテストになります。