

2023年12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	金	JAPAN OPEN移動日		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
2	土	JAPAN OPEN(アクアティクスセンター)桜井	6:30~8:30	17:40~19:10	6:20~8:20	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
3	日	TA記録会(富雄校)餅月・小林	6:30~8:30(TA不参加組)		6:20~8:20(TA不参加組)		Off	Off
4	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
5	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
6	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
7	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
8	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
9	土		7:00~8:30		7:00~8:20		16:30~18:00	Off
10	日	奈良県短水路選手権(スイムピア)桜井・餅月/大阪ジュニア(東大阪アリーナ)	Race		Race		Off	Off
11	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
12	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
13	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
14	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
15	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
16	土		7:00~8:30		7:00~8:20		16:30~18:00	Off
17	日	奈良県短水路選手権(スイムピア)桜井・小林/和歌山招待(秋葉山)	Race		Race		Off	Off
18	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
19	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
20	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
21	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
22	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
23	土	研修クラステスト	6:30~8:30	17:40~19:40	6:20~8:20	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
24	日		6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off
25	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
26	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
27	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
28	木		7:00~8:50	18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
29	金		10:00~12:00	15:00~17:00	8:00~10:00	13:00~15:00	Off	Off
30	土		10:00~12:00	15:00~17:00	8:00~10:00	13:00~15:00	Off	Off
31	日		Off		Off		Off	Off
1	月		Off		Off		Off	Off
2	火		Off		Off		Off	Off
3	水		16:00~18:00				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。
- ※ 研修クラスは23日(土)がテスト 育成クラスは22日(金)がテストになります。