

2024年1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	月			Off		Off	Off	Off
2	火			Off		Off	Off	Off
3	水		16:00~18:00 (16:00-16:10 年頭挨拶してから練習開始します)				Off	Off
4	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		Off	17:40~19:00	16:30~17:40
5	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
6	土		6:30~8:30	17:40~19:10	6:20~8:20	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
7	日		6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off
8	月	成人の日(通常営業)	8:00~10:00(桜井)	OFF	8:00~10:00	OFF	17:40~19:00	16:30~17:40
9	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
10	水			Off		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
11	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		Off	17:40~19:00	16:30~17:40
12	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
13	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
14	日	奈良県ジュニア新春水泳記録会(桜井・餅月)		Race		Race	Off	Off
15	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
16	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
17	水			Off		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
18	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		Off	17:40~19:00	16:30~17:40
19	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
20	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
21	日		6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off
22	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
23	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
24	水			Off		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
25	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		Off	17:40~19:00	16:30~17:40
26	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
27	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
28	日		6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off
29	月	休校日		18:30~20:30(桜井)		17:00~18:30(桜井)	Off	Off
30	火	休校日 ※全社研修会が開催された場合変更になります。		18:00~20:00		18:00~20:00	Off	Off
31	水	休校日		Off		17:00~18:30(桜井)	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27日(土)がテスト 育成クラスは26日(金)がテストになります。