

2024年2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			
1/29	月	全社研修会(新宿)※変更 練習ありません。	Off		Off		Off	Off	
1/30	火			18:00~20:00		18:00~20:00	Off	Off	
1/31	水		Off			17:00~18:30(桜井)	Off	Off	
2/1	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40	
2	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50	
3	土	わかやまオープン(秋葉山公園県民水泳場 桜井・餅月)	7:30~9:30(小林)	17:40~19:10(小林)	7:30~9:30	17:40~19:10	Off(コーチ不在)	Off	
4	日	わかやまオープン(秋葉山公園県民水泳場 桜井・餅月)	6:30~8:30(小林)		6:30~8:30		Off	Off	
5	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	
6	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50	
7	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40	
8	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40	
9	金	きららカップ(山口きらら博記念公園プール 桜井)		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50	
10	土	きららカップ(山口きらら博記念公園プール 桜井)	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	
11	日	建国記念の日 きららカップ(山口きらら博記念公園プール 桜井)	7:00~9:00(合同 小林) 大人クラス練習会のため(餅月先生不在)					Off	Off
12	月	※朝練習(選手)	8:00~10:00(桜井)	OFF	8:00~10:00	OFF	17:40~19:00	16:30~17:40	
13	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50	
14	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40	
15	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40	
16	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	
17	土	奈良県ジュニア(スイムピア 桜井・餅月)	Race		Race		Off(コーチ不在)	Off	
18	日	奈良県ジュニア(スイムピア 桜井・小林)	Race		Race		Off	Off	
19	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	
20	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50	
21	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40	
22	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40	
23	金	天皇誕生日	9:00~11:00		7:00~9:00		Off	Off	
24	土	研修クラステスト	7:00~7:30(陸トレ) 7:30~9:30	17:40~19:10(試合参加者off)	7:30~9:30	17:40~19:10(試合参加者off)	16:30~18:00	Off	
25	日	春季JO和歌山県予選会(秋葉山公園県民水泳場)桜井予定	6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off	
26	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	
27	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50	
28	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40	
29	木			18:00~20:00	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24日(土)がテスト 育成クラスは16日(金)がテストになります。