

2024年3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		
3/1	金			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		6:30~8:30	17:40~19:10	6:20~8:20	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
3	日		6:30~8:30		6:20~8:20		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		6:30~8:30	17:40~19:10	6:20~8:20	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
10	日		6:30-8:30(合同 小林) 餅月 大人クラス試合引率のため				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	大阪ジュニア春季水泳競技大会(東大阪アリーナ)桜井・餅月予定	Race 不参加者 6:30~8:30(小林)				Off	Off
17	日	大阪ジュニア春季水泳競技大会(東大阪アリーナ)桜井・小林予定/校内記録会	Race 不参加者 6:30~8:30(餅月)				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	春分の日・TA記録会(王寺校)	Off(TA参加者 8:00-9:00)		7:00-9:00(TA不参加者) 8:00-9:00(TA参加者)		Race	Race (出場しない選手はOFF)
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	17:40~19:10	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	全国JOCジュニアオリンピック春季大会前日移動(桜井)		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	全国JOCジュニアオリンピック春季大会(桜井) (東京アクアティックセンター)	Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
28	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
29	金		7:00-9:00	13:30-15:30	6:30-8:30	13:30-15:30	Off	Off
30	土		7:00-9:00	13:30-15:30	6:30-8:30	13:30-15:30(Aクラス合同)	Off	Off
31	日		7:00-9:00		6:30-8:30		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。