

2024年4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 | | |
| 4/1 | 月 | | 7:00~9:00(桜井) | | | 18:00~20:00 | 17:40~19:00 | 16:30~17:40 |
| 2 | 火 | | 7:00~9:00 | | | 18:00~20:00 | 17:40~19:00 | 16:30~17:50 |
| 3 | 水 | | Off | | | 18:00~20:00 | 17:40~19:00 | 16:30~17:40 |
| 4 | 木 | | 8:00~10:00 | | 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 | 奈良地域年齢別BC級記録会(桜井・小林) 21日選手クラス試合不参加者及び研修クラス対象 | 6:30~8:30(合同 餅月) 小林 試合引率のため | | | | Off | Off |
| 8 | 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 |
| 9 | 火 | | | 18:00~20:00 | | 18:00~18:40(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 | 奈良県水泳連盟総会(桜井) | 6:30~8:30 | | 6:20~8:20 | | 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 | | 18:00~18:40(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 | 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 | | 16:30~18:00 | Off |
| 21 | 日 | ジュニア春季水泳記録会(スイムピア)桜井・餅月 | Race | | Race | | 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 | | 18:00~18:40(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 | あきばさんチャレンジ(秋葉山公園県民水泳場)桜井・餅月 | Race | | Race | | Off(コーチ不在) | Off |
| 28 | 日 | あきばさんチャレンジ(秋葉山公園県民水泳場)桜井・小林 | Race | | Race | | Off | Off |
| 29 | 月 | | Off | | Off | | Off | Off |
| 30 | 火 | | | 18:00~20:00 | | 18:00~20:00 | 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20日(土)がテスト 育成クラスは26日(金)がテストになります。