

2024年7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			
7/1	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	
2	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	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			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(試合不参加者)	6:20~8:20	17:40~19:10	16:30~18:00	Off	
7	日	和歌山県年齢別(秋葉山) 桜井→未定/餅月	6:20~8:20(合同 小林) 餅月 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		18:10~18:40(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	サマーフェスティバル(長・スイムピア)桜井・餅月	Race(不参加者off)					Off(コーチ不在)	Off
14	日	サマーフェスティバル(短・スイムピア)桜井・小林※和歌山県A・AA級は不参加	Race(不参加者off)					Off	Off
15	月		7:00~9:00(桜井)		9:00~11:00		Off	Off	
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		6:30~8:30		6:20~8:20	17:40~19:10	16:30~18:00	Off	
21	日		6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off	
22	月	近畿高校(ポートアイランド)		18:50~20:00(桜井)		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40	
23	火	近畿高校(ポートアイランド) 奈良県中学(スイムピア)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	
24	水	近畿高校(ポートアイランド) 奈良県中学(スイムピア)桜井	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	6:30~8:30		6:20~8:20		16:30~18:00	Off	
28	日	奈良県ジュニア(スイムピア)桜井・小林	Race(不参加者off)					Off	Off
29	月		6:20~8:20	Off	6:20~8:20	12:30~14:30	Off	Off	
30	火		6:20~8:20	13:00~15:00	6:20~8:20	Off	Off	Off	
31	水		Off		7:30~9:30		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。