

2024年8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		
8/1	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	大阪ジュニア(ラクタブドーム)餅月	Race(不参加者off) JO選手はスイムピア練習				Off(コーチ不在)	Off
4	日	大阪ジュニア(ラクタブドーム)小林	Race(不参加者off)				Off	Off
5	月	イトマン中央合宿(塩入)5日-26日AQIT		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	近畿中学(京都アクアリーナ) JBA合同練習会16:00~18:00(小学生)小林		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	近畿中学(京都アクアリーナ)	Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
8	木	JBA合同練習会17:00~19:00(中・高生)		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
9	金	桜井会議(新宿)		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	JBA合同練習会17:00~19:00(全区分)餅月	6:30~8:30		6:20~8:20	17:40~19:10	Off(コーチ不在)	Off
11	日	休校日(11日-14日)	9:00~11:00	15:00~17:00	7:00~9:00	13:00~15:00	Off	Off
12	月	JBA合同練習会16:00~18:00(全区分)餅月/小林	9:00~11:00		7:00~9:00		Off	Off
13	火		9:00~11:00	15:00~17:00	7:00~9:00	13:00~15:00	Off	Off
14	水		9:00~11:00		7:00~9:00		11:30~12:30(桜井)	Off
15	木	通常営業	Off		Off		17:40~19:00	16:30~17:40
16	金			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	インターハイ(佐賀)	6:30~8:30	17:40~19:10	6:20~8:20	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
18	日	インターハイ(佐賀) 全国中学(石川)	6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off
19	月	インターハイ(佐賀) 全国中学(石川)		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	インターハイ(佐賀) 全国中学(石川)		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	全国JOCジュニアオリンピックカップ 移動日(小林)	Off			18:00~20:00(餅月)	17:40~19:00	16:30~17:40
22	木	全国JOCジュニアオリンピック夏季大会(桜井・小林) (東京アクアティクセンター)		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
23	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
24	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
25	日		6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off
26	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50(紙練習)小林		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
27	火	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
28	水		練習します→	18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
29	木		Off		Off		Off	Off
30	金	桜井会議(吉祥寺)	Off		Off		Off	Off
31	土		Off		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27日(火)がテストになります。