

2024年10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)		選手クラスC (板野)		研修	育成
			AM	PM	AM	PM	AM	PM		
10/1	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
2	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
3	木	桜井: 全社研修会(新宿京王プラザホテル)		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:50
4	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
5	土		7:00~7:30(陸トレ) 7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
6	日	ジュニアスプリント(スイムピア奈良)桜井・小林	Race(不参加者off)						Off	Off
7	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		18:00~20:00	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
8	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
9	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
10	木	桜井: 会議(新宿本社)		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:50
11	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
12	土		7:00~7:30(陸トレ) 7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
13	日	奈良ブロック特習合同記録会(大和郡山校)	6:30~8:30		6:20~8:20		6:20~8:20		Off	Off
14	月	関西西トマンマスタース(玉出校: コーチ不在)	Off		Off		Off		Off	Off
15	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
16	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
17	木	桜井: 会議(吉祥寺本社)		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:50
18	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
19	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	17:40~19:10	7:30~9:30	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
20	日	ディスタンス大会(大和郡山校不参加とします)	6:30~8:30		6:20~8:20		6:20~8:20		Off	Off
21	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		18:00~20:00	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
22	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
23	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
24	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:50
25	金	育成クラステスト		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
26	土	紀州合同記録会(秋葉山公園県民水泳場)桜井・板野	Race(不参加者off)						16:30~18:00	Off
27	日	紀州合同記録会(秋葉山公園県民水泳場)板野・餅月	Race(不参加者off)						Off	Off
28	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		18:00~20:00	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
29	火			18:20~18:50(陸トレ) 18:50~20:50		17:00~19:00		17:00~19:00	Off	Off
30	水		Off			17:00~19:00		17:00~19:00	Off	Off
31	木			18:20~18:50(陸トレ) 18:50~20:50	Off			17:00~19:00	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。※10月度より練習時間変更とします。火曜日・木曜日
- ※ 研修クラスは19日(土)がテスト 育成クラスは25日(金)がテストになります。