

2024年11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 | | |
| 11/1 | 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 |
| 2 | 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 |
| 3 | 日 | 奈良県ジュニア秋季(スイムピア)桜井・板野・餅月・小林 | Race(不参加者off) | | | | | | Off | Off |
| 4 | 月 | 通常営業 | | 18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50 | | 18:00~20:00 | | Off | 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 | | 18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00 | 17:40~19:00 | 16:30~17:40 |
| 6 | 水 | 桜井:全社研修会(新宿京王プラザホテル) | Off | | | 18:00~20:00 | | 18:00~20:00 | 17:40~19:00 | 16:30~17:40 |
| 7 | 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 |
| 8 | 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 |
| 9 | 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 |
| 10 | 日 | | 6:30~8:30 | | 6:20~8:20 | | 6:20~8:20 | | Off | Off |
| 11 | 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 |
| 12 | 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 |
| 13 | 水 | 桜井:会議(吉祥寺本社) | Off | | | 18:00~20:00 | | 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 | | | 18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50 | 17:40~19:00 | 16:30~17:50 |
| 15 | 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 |
| 16 | 土 | 秋葉山選手権(秋葉山公園県民水泳場)板野予定 研修クラステスト | Race(不参加者 7:30~9:30) | | Race(不参加者 7:30~9:30)小林 | | | | 16:30~18:00 | Off |
| 17 | 日 | 秋葉山選手権(秋葉山公園県民水泳場)板野予定 | Race(不参加者 6:30~8:30) | | Race(不参加者 6:30~8:30)小林 | | | | Off | Off |
| 18 | 月 | | | 18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50 | | 18:00~20:00 | | Off | 17:40~19:00(練習中写真) | 16:30~17:40(練習中写真) |
| 19 | 火 | 選手/研修クラス集合写真18:50(サンライスタジオ)時間厳守 遅刻した場合撮れません。 | | 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(集合写真) | 16:30~17:40 |
| 20 | 水 | | Off | | | 18:00~20:00 | | 18:00~20:00 | 17:40~19:00 | 16:30~17:40 |
| 21 | 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 |
| 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 | | 18:00~20:00 | 17:40~19:00 | 16:30~17:50 |
| 23 | 土 | 奈良ブロックスクール対抗戦(王寺校)桜井・板野・餅月・小林 | Race | | Race | | Race | | Race | Race(不参加者は休み) |
| 24 | 日 | | 6:30~8:30 | | 6:20~8:20 | | 6:20~8:20 | | Off | Off |
| 25 | 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 |
| 26 | 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 |
| 27 | 水 | | Off | | | 18:00~20:00 | | 18:00~20:00 | 17:40~19:00 | 16:30~17:40 |
| 28 | 木 | ジャパンオープン出発:塩入 | | 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 |
| 29 | 金 | ジャパンオープン(アクアティクスセンター) | | 18:00~20:00 | | 17:00~19:00 | | 17:00~19:00 | Off | Off |
| 30 | 土 | ジャパンオープン(アクアティクスセンター) | 9:00~11:00 | | 7:00~9:00 | | 7:00~9:00 | | 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16日(土)がテスト 育成クラスは23日(金)がテストになります。