

2024年12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			
12/1	日		6:30~8:30		6:20~8:20		6:20~8:20		Off	Off	
2	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	
3	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	
4	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	
5	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	
6	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	
7	土		6:30~8:30		6:20~8:20		6:20~8:20		16:30~18:00	Off	
8	日	奈良県短水路選手権(スイムピア)桜井・板野	Race(不参加者off)							Off	Off
9	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	
10	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	
11	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40	
12	木	桜井:会議(新宿本社)予定		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	
13	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	
14	土		6:30~8:30		6:20~8:20		6:20~8:20		16:30~18:00	Off	
15	日	奈良県短水路選手権(スイムピア)桜井・板野	Race(不参加者off)							Off	Off
16	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	
17	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	
18	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40	
19	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	
20	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	
21	土		6:30~8:30	17:40~19:10	6:20~8:20	17:40~19:10	6:20~8:20	17:40~19:10	16:30~18:00	Off	
22	日	TA記録会(真美ヶ丘校)桜井・板野・餅月・小林	6:30~8:30		Race(不参加者6:20~8:20)		Race(不参加者6:20~8:20)		Race	Race(不参加者は休み)	
23	月	桜井:会議(吉祥寺本社)23-27いずれか予定		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		18:00~20:00		Off	17:40~19:00	16:30~17:40	
24	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	
25	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40	
26	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	
27	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	
28	土	研修クラステスト	6:30~8:30	18:00~19:30	6:20~8:20	18:00~19:30	6:20~8:20	18:00~19:30	16:30~18:00	Off	
29	日		9:00~11:00	15:00~17:00	7:00~9:00	13:00~15:00	7:00~9:00	13:00~15:00	Off	Off	
30	月		9:00~12:00		7:00~9:00		7:00~9:00		Off	Off	
31	火		Off		Off		Off		Off	Off	
1/1	水		Off		Off		Off		Off	Off	
2	木		Off		Off		Off		Off	Off	
3	金		15:00~17:00(初日、皆で挨拶しますので遅れないようにしてください。)							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28日(土)がテスト 育成クラスは27日(金)がテストになります。