

2025年1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			
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
4	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	
5	日		6:30~8:30		6:20~8:20		6:20~8:20		Off	Off	
6	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		18:00~20:00	8:00~10:00		17:40~19:00	16:30~17:40	
7	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	
8	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40	
9	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	
10	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	
11	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	
12	日	奈良県ジュニア新春(スイムピア)桜井・餅月	Race(不参加者off)							Off	Off
13	月		7:30~9:30		7:30~9:30	13:00~15:00	Off		Off	Off	
14	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	
15	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40	
16	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	
17	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	
18	土	大阪ジュニア(東大阪アリーナ)板野	Race(不参加者6:30~8:30)		Race(不参加者6:30~8:30 小林)				16:30~18:00	Off	
19	日	大阪ジュニア(東大阪アリーナ)板野 滋賀県春季室内選手権(インフロニア草津アクア ディックセンター)桜井・餅月	Race(不参加者6:30~8:30 小林)							Off	Off
20	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	
21	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	
22	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40	
23	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	
24	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	
25	土	研修クラステスト	7:30~9:30	18:00~19:30	7:30~9:30	18:00~19:30	7:30~9:30	18:00~19:30	16:30~18:00	Off	
26	日	奈良県チャレンジカップ(スイムピア)板野	Race(不参加者6:30~8:30)		Race(不参加者6:30~8:30 小林)				Off	Off	
27	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	
28	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	
29	水		18:00~20:00(小林合同)					17:00~19:00	Off	Off	
30	木	イトマン全社研修会(新宿京王プラザホテル)	Off		Off		Off		Off	Off	
31	金			18:00~20:00	17:00~19:00(板野合同)				Off	Off	

- ※ 練習時間の変更がある場合には、らくらく連絡網plus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25日(土)がテスト 育成クラスは24日(金)がテストになります。

更衣室内はおしゃべりしない・携帯電話使用禁止としてルールマナーを遵守してください。
練習終了後の帰宅は速やかに行い、アスリートとして行動してください。
更衣室前で他のお客様に迷惑ならないように配慮すること。