

2025年2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		
2/1	土	わかやまオープン(秋葉山公園県民水泳場)小林	Race 不参加者6:30~8:30	Race 不参加者17:40~19:10	Race不参加者 6:20~8:20(板野)	Race不参加者 17:40~19:10(板野)	Race 不参加者6:20~8:20	Race 不参加者17:40~19:10	16:30~18:00	Off
2	日	わかやまオープン(秋葉山公園県民水泳場)小林 校内記録会(大和郡山校)	Race 不参加者6:30~8:30		Race不参加者 6:20~8:20(板野)		Race 不参加者6:20~8:20		Race	Race(不参加者は休み)
3	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
4	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
5	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
6	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
7	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
8	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
9	日		6:30~8:30		6:20~8:20		6:20~8:20		Off	Off
10	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
11	火	奈良ブロック選手合同練習(小学生JBA以上対象) ※詳細は後日 場所大和郡山校予定	10:00~12:00		8:00~10:00		8:00~10:00		Off	Off
12	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
13	木	桜井:会議(新宿FW)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
14	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
15	土	春季JO奈良県予選会(スイムピア)桜井・餅月	Race(不参加者off)						16:30~18:00	Off
16	日	春季JO奈良県予選会(スイムピア)桜井・板野	Race(不参加者off)						Off	Off
17	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
18	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
19	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
20	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
21	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
22	土	研修クラステスト	6:30~8:30	18:00~19:30 Race参加者off	6:20~8:20	18:00~19:30 Race参加者off	6:20~8:20	18:00~19:30 Race参加者off	16:30~18:00	Off
23	日	春季JO和歌山県予選会(秋葉山公園)板野	Race 不参加者7:00~9:00		Race 不参加者7:00~9:00		Race不参加者 7:00~9:00(小林)		Off	Off
24	月		8:00~10:00	Off	8:00~10:00	Off	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
25	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
26	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
27	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
28	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
※ 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22日(土)がテスト 育成クラスは28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。 必ず更衣室カギを使用すること。大事なものはプールに持ってこない。					