

2025年4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		
4/1	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			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		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
6	日	BC級不参加	6:30~8:30		6:20~8:20		6:20~8:20		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	桜井:全社研修会(新宿京王プラザホテル)		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)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
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		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
13	日	奈良県水泳連盟総会(スイムピア)桜井	6:30~8:30		6:20~8:20		6:20~8:20		Off	Off
14	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
15	火	桜井:会議(新宿FW)予定		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			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		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	ジュニア春季水泳記録会(スイムピア)板野 特習記録会(大和郡山)桜井・餅月・小林	Race(不参加者off)						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	イトマンオープン 移動日 桜井・板野 育成クラステスト		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	18:00~20:00 合同 小林				17:40~19:00	16:30~17:50(テスト)
26	土	イトマンオープン(12歳以下・東京アクアティクスセンター)桜井・板野 研修クラステスト	7:00~7:30(陸トレ) 7:30~9:30	18:00~19:30	7:30~9:30/18:00~19:30 合同 小林				16:30~18:00(テスト)	Off
27	日	イトマンオープン(12歳以下・東京アクアティクスセンター)桜井・板野	6:30~8:30		6:20~8:20 合同 小林				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	休校日(システム変更作業)	8:00~10:00	14:00~16:00	7:00~9:00/13:00~15:00 合同 小林				Off	Off
30	水	休校日(システム変更作業)	Off			17:00~19:00		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26日(土)がテスト 育成クラスは25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。 館内では水分補給以外の飲食は禁止です。お菓子の交換等ははしないようにしてください。					