

2025年6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		
6/1	日	大阪府春季室内(Asue大阪プール)桜井・板野予定	Race(不参加者off)						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		7:00~7:30(陸トレ) 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
8	日	奈良県水泳記録会(スイムピア)桜井・板野予定	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)		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		7:00~7:30(陸トレ) 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
15	日		6:30~8:30		6:20~8:20		6:20~8:20		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	県高校(スイムピア)		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	県高校(スイムピア)	7:00~7:30(陸トレ) 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
22	日	県高校(スイムピア) TA記録会(大和郡山校)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			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	奈良県選手権 兼 JO予選(スイムピア)桜井・板野予定 研修クラステスト	Race(不参加者off)						16:30~18:00	Off
29	日	奈良県選手権 兼 JO予選(スイムピア)板野・餅月・小林	Race(不参加者off)						Off	Off
30	月			18:00~20:00		17:00~19:00	Off		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。

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。