

選手・研修クラス練習予定表

6月	TOPクラス		選手Aクラス		備考	
	(住吉クラス)					
	午前	午後	午前	午後		
1日(月)	OFF		OFF			1日(月)
2日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		2日(火)
3日(水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)		18:15(水中) ~ 20:15		3日(水)
4日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		4日(木)
5日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		5日(金)
6日(土)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		日本選手権(TAC) 茨城県水泳記録会(長水路)	6日(土)
7日(日)	未定		未定		茨城県マスターズ記録会	7日(日)
8日(月)	OFF		OFF			8日(月)
9日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		9日(火)
10日(水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)		18:15(水中) ~ 20:15		10日(水)
11日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		11日(木)
12日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		12日(金)
13日(土)	6:15 ~ 8:50		6:15 ~ 8:30			13日(土)
14日(日)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00			14日(日)
15日(月)	OFF		OFF			15日(月)
16日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		16日(火)
17日(水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)		18:15(水中) ~ 20:15		17日(水)
18日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		18日(木)
19日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		19日(金)
20日(土)	6:15 ~ 8:50		6:15 ~ 8:30		第77回関東高校予選・茨城県高等学校選手権水泳競技大会	20日(土)
21日(日)	5:30 ~ 7:00		5:30 ~ 7:00		↓	21日(日)
22日(月)	OFF		OFF			22日(月)
23日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		23日(火)
24日(水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)		18:15(水中) ~ 20:15		24日(水)
25日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		25日(木)
26日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		26日(金)
27日(土)	大会		大会		県選手権・国スポ予選会	27日(土)
28日(日)	大会		大会		↓	28日(日)
29日(月)	OFF		OFF			29日(月)
30日(火)		18:00 ~ 20:00		18:00 ~ 20:00		30日(火)

* 休み、遅刻の際は、必ず連絡をしてください。

(☎ 0280-23-2095 [住吉]070-1003-5098 [大島]070-1003-5106)

* 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

※TOPクラス・選手Aクラスは陸上トレーニングもしっかりと参加すること

選手・研修クラス練習予定表

6月	選手クラスB		研修クラス		備考
	(住吉 クラス)				
	午前	午後	午前	午後	
1日(月)	O F F		O F F		1日(月)
2日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	2日(火)
3日(水)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	3日(水)
4日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	4日(木)
5日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	5日(金)
6日(土)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		日本選手権(TAC) 茨城県水泳記録会(長水路)
7日(日)	未定		未定		茨城県マスターズ記録会
8日(月)	O F F		O F F		8日(月)
9日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	9日(火)
10日(水)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	10日(水)
11日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	11日(木)
12日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	12日(金)
13日(土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:30(測定会)	13日(土)
14日(日)	6:45 ~ 8:15		9:00 ~ 10:30(測定会)		14日(日)
15日(月)	O F F		O F F		15日(月)
16日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	16日(火)
17日(水)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	17日(水)
18日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	18日(木)
19日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	19日(金)
20日(土)	6:15 ~ 8:50			14:00 ~ 15:30(測定会)	第77回関東高校予選・茨城県高等学校選手権水泳競技大会
21日(日)	5:30 ~ 7:00		O F F		↓
22日(月)	O F F		O F F		22日(月)
23日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	23日(火)
24日(水)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	24日(水)
25日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	25日(木)
26日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	26日(金)
27日(土)	大会(でない人14:00~15:05)		大会(でない人14:00~15:05)		県選手権・国スポ予選会
28日(日)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		↓
29日(月)	O F F		O F F		29日(月)
30日(火)		17:30 ~ 19:00		16:45 ~ 18:00	30日(火)

* 休み、遅刻の際は、必ず連絡をしてください。

(☎ 0280-23-2095 [住吉]070-1003-5098 [大島]070-1003-5106)

* 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

※TOPクラス・選手Aクラスは陸上トレーニングもしっかりと参加すること