

選手・研修クラス練習予定表

7月	T O P 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 (水)		18:10～20:15(水中)20:15～20:40(ドライ)		18:15(水中) ～ 20:15		1 日 (水)
2 日 (木)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		2 日 (木)
3 日 (金)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15		3 日 (金)
4 日 (土)	6:15 ～ 8:50		6:15 ～ 8:30			4 日 (土)
5 日 (日)	(大会でない人OFF)		(大会でない人OFF)		茨城県記録会(笠松)	5 日 (日)
6 日 (月)	O F F		O F F			6 日 (月)
7 日 (火)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		7 日 (火)
8 日 (水)		18:10～20:15(水中)20:15～20:40(ドライ)		18:15(水中) ～ 20:15		8 日 (水)
9 日 (木)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		9 日 (木)
10 日 (金)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15	県民総体中学校水泳競技大会(笠松)	10 日 (金)
11 日 (土)	6:15 ～ 8:50		6:15 ～ 8:30		↓	11 日 (土)
12 日 (日)	6:45 ～ 9:00		6:45 ～ 9:00			12 日 (日)
13 日 (月)	O F F		O F F			13 日 (月)
14 日 (火)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		14 日 (火)
15 日 (水)		18:10～20:15(水中)20:15～20:40(ドライ)		18:15(水中) ～ 20:15		15 日 (水)
16 日 (木)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		16 日 (木)
17 日 (金)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15		17 日 (金)
18 日 (土)	6:15 ～ 8:50		6:15 ～ 8:30		第77回関東高校(神奈川)	18 日 (土)
19 日 (日)	6:45 ～ 9:00		6:45 ～ 9:00		↓	19 日 (日)
20 日 (月)	O F F		O F F		↓	20 日 (月)
21 日 (火)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		21 日 (火)
22 日 (水)		18:10～20:15(水中)20:15～20:40(ドライ)		18:15(水中) ～ 20:15		22 日 (水)
23 日 (木)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		23 日 (木)
24 日 (金)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15		24 日 (金)
25 日 (土)	6:30 ～ 8:30		6:30 ～ 8:30		第49回全国ジュニアオリンピックカップ夏季県予選会	25 日 (土)
26 日 (日)	(大会でない人OFF)		(大会でない人OFF)		↓	26 日 (日)
27 日 (月)	O F F		O F F			27 日 (月)
28 日 (火)	6:15 ～ 8:00		6:15 ～ 8:00			28 日 (火)
29 日 (水)	6:15 ～ 8:00		6:15 ～ 8:00			29 日 (水)
30 日 (木)		18:00 ～ 20:00		18:00 ～ 20:00		30 日 (木)
31 日 (金)	6:15 ～ 8:00		6:15 ～ 8:00			31 日 (金)

* 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

* 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

7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 (水)		17:40 ～ 19:10		17:40 ～ 18:50		1 日 (水)
2 日 (木)		17:40 ～ 19:30		17:40 ～ 18:50		2 日 (木)
3 日 (金)		17:40 ～ 19:10		17:40 ～ 18:50		3 日 (金)
4 日 (土)	6:15 ～ 7:45		6:15 ～ 7:30			4 日 (土)
5 日 (日)	(大会でない人OFF)		(大会でない人OFF)		茨城県記録会(笠松)	5 日 (日)
6 日 (月)	O F F		O F F			6 日 (月)
7 日 (火)		17:40 ～ 19:30		17:40 ～ 18:50		7 日 (火)
8 日 (水)		17:40 ～ 19:10		17:40 ～ 18:50		8 日 (水)
9 日 (木)		17:40 ～ 19:30		17:40 ～ 18:50		9 日 (木)
10 日 (金)		17:40 ～ 19:10		17:40 ～ 18:50	県民総体中学校水泳競技大会(笠松)	10 日 (金)
11 日 (土)	6:15 ～ 7:45		6:15 ～ 7:30		↓	11 日 (土)
12 日 (日)		12:30 ～ 14:00(測定会)	9:00 ～ 10:30			12 日 (日)
13 日 (月)	O F F		O F F			13 日 (月)
14 日 (火)		17:40 ～ 19:30		17:40 ～ 18:50		14 日 (火)
15 日 (水)		17:40 ～ 19:10		17:40 ～ 18:50		15 日 (水)
16 日 (木)		17:40 ～ 19:30		17:40 ～ 18:50		16 日 (木)
17 日 (金)		17:40 ～ 19:10		17:40 ～ 18:50		17 日 (金)
18 日 (土)		15:00 ～ 16:30(測定会)	6:15 ～ 7:30		第77回関東高校(神奈川)	18 日 (土)
19 日 (日)	6:45 ～ 8:15		9:00 ～ 10:15		↓	19 日 (日)
20 日 (月)	O F F		O F F		↓	20 日 (月)
21 日 (火)		17:40 ～ 19:30		17:40 ～ 18:50		21 日 (火)
22 日 (水)		17:40 ～ 19:10		17:40 ～ 18:50		22 日 (水)
23 日 (木)		17:40 ～ 19:30		17:40 ～ 18:50		23 日 (木)
24 日 (金)		17:40 ～ 19:10		17:40 ～ 18:50		24 日 (金)
25 日 (土)	6:30 ～ 8:00		8:00 ～ 9:00		第49回全国ジュニアオリンピックカップ夏季県予選会	25 日 (土)
26 日 (日)	(大会でない人OFF)		(大会でない人OFF)		↓	26 日 (日)
27 日 (月)	O F F		O F F			27 日 (月)
28 日 (火)	6:15 ～ 8:00		6:15 ～ 8:00			28 日 (火)
29 日 (水)	6:15 ～ 7:45		6:15 ～ 7:15			29 日 (水)
30 日 (木)		17:30 ～ 19:00		16:45 ～ 18:00		30 日 (木)
31 日 (金)	6:15 ～ 7:45		6:15 ～ 7:15			31 日 (金)

* 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

* 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