

練習予定表

3月	トップクラス(担当:赤石)		選手クラス(担当:山田)		研修クラス(担当:赤石)		備考
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
1日(日)	6:30 ~ 9:00		7:00 ~ 9:00		O F F		
2日(月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
3日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
4日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
5日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
6日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
7日(土)	6:30 ~ 8:30		7:00 ~ 7:30(陸トレ) 7:30 ~ 9:00(スイム)		8:00 ~ 8:30(陸トレ) 8:30 ~ 9:30(スイム)		
8日(日)	大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		北関東水泳競技大会栃木県予選会
9日(月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
10日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
11日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
12日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
13日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
14日(土)	6:30 ~ 8:30		6:30 ~ 8:30		8:00 ~ 8:30(陸トレ) 8:30 ~ 9:30(スイム)		
15日(日)	大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		小山市新春水泳競技大会
16日(月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
17日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
18日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
19日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
20日(金)	O F F		O F F		O F F		春分の日
21日(土)	6:30 ~ 8:30		7:00 ~ 7:30(陸トレ) 7:30 ~ 9:00(スイム)		8:00 ~ 8:30(陸トレ) 8:30 ~ 9:30(スイム)		
22日(日)	6:30 ~ 9:00		7:00 ~ 9:00		O F F		
23日(月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
24日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
25日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
26日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
27日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	IOCジュニアオリンピック春季水泳競技大会
28日(土)	6:30 ~ 8:30		7:00 ~ 7:30(陸トレ) 7:30 ~ 9:00(スイム)		8:00 ~ 8:30(陸トレ) 8:30 ~ 9:30(スイム)		
29日(日)	O F F		O F F		O F F		月末休校日
30日(月)	O F F		O F F		O F F		
31日(火)	O F F		O F F		O F F		

* 休み、遅刻の際は、必ず連絡をしてください。(☎ 23-8011 [山田]070-1003-5099 [赤石]070-3973-1563)

練習予定表

4月	トップクラス(担当:赤石)		選手クラス(担当:山田)		研修クラス(担当:赤石)		備考
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
1日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
2日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
3日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
4日(土)	6:30 ~ 8:30		7:00 ~ 7:30(陸トレ) 7:30 ~ 9:00(スイム)		8:00 ~ 8:30(陸トレ) 8:30 ~ 9:30(スイム)		
5日(日)	大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		第4回栃木県短水路水泳競技大会
6日(月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
7日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
8日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
9日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
10日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
11日(土)	6:30 ~ 8:30		7:00 ~ 7:30(陸トレ) 7:30 ~ 9:00(スイム)		8:00 ~ 8:30(陸トレ) 8:30 ~ 9:30(スイム)		
12日(日)	6:30 ~ 9:00		7:00 ~ 9:00		O F F		
13日(月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
14日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
15日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
16日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
17日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
18日(土)	6:30 ~ 8:30		7:00 ~ 7:30(陸トレ) 7:30 ~ 9:00(スイム)		8:00 ~ 8:30(陸トレ) 8:30 ~ 9:30(スイム)		
19日(日)	大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		第69回北関東水泳競技大会
20日(月)		18:00 ~ 20:00	O F F				
21日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
22日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
23日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
24日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
25日(土)	6:30 ~ 8:30		7:00 ~ 7:30(陸トレ) 7:30 ~ 9:00(スイム)		8:00 ~ 8:30(陸トレ) 8:30 ~ 9:30(スイム)		
26日(日)	6:30 ~ 9:00	16:00 ~ 18:00(県南)	7:00 ~ 9:00	14:00 ~ 16:00(県南)		14:00 ~ 16:00(県南)	
27日(月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
28日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
29日(水)	7:00 ~ 9:00		7:00 ~ 9:00		O F F		昭和の日 月末休校日
30日(木)	O F F			18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	

* 休み、遅刻の際は、必ず連絡をしてください。(☎ 23-8011 [山田]070-1003-5099 [赤石]070-3973-1563)