

練習予定表

5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(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30						
2日(土)	別紙参照						小山・合同校強化練習会					
3日(日)												
4日(月)												
5日(火)												
6日(水)												
7日(木)							O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30
8日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	イトマンオープン(TAC)					
9日(土)	6:30 ~ 8:30		6:30 ~ 8:30		8:00 ~ 8:30(陸トレ) 8:30 ~ 9:30(スイム)							
10日(日)	6:30 ~ 9:00		7:00 ~ 9:00		O F F							
11日(月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30						
12日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30						
13日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F							
14日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30						
15日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	ゆめカップ(笠松)					
16日(土)	6:30 ~ 8:30		6:30 ~ 8:30		8:00 ~ 8:30(陸トレ) 8:30 ~ 9:30(スイム)							
17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)		栃木県室内選手権水泳競技大会					
18日(月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30						
19日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30						
20日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F							
21日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30						
22日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30						
23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)							
24日(日)	6:30 ~ 9:00		7:00 ~ 9:00		O F F							
25日(月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30						
26日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30						
27日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F							
28日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30						
29日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	月末休校日					
30日(土)	6:30 ~ 8:30		7:00 ~ 7:30(陸トレ) 7:30 ~ 9:00(スイム)		9:00 ~ 10:00							
31日(日)	6:30 ~ 9:00		7:00 ~ 9:00		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

6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(月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
2日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
3日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
4日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
5日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
6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)		
7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)		県B・C級記録会
8日(月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
9日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
10日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
11日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
12日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
13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)		関東予選(高校生)
14日(日)	7:00 ~ 9:00		7:00 ~ 9:00		O F F		↓
15日(月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
16日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
17日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
18日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
19日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
20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)		
21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)		県A・AA級記録会
22日(月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
23日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
24日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
25日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
26日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
27日(土)	6:30 ~ 8:30		6:30 ~ 8:30		8:00 ~ 8:30(陸トレ) 8:30 ~ 9:30(スイム)		栃木県ジュニア強化練習会(日環アリーナ)
28日(日)	7:00 ~ 9:00		7:00 ~ 9:00		O F F		↓
29日(月)	O F F		O F F		O F F		月末休校日
30日(火)		18:30 ~ 20:00		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)