

選手・研修クラス練習予定表

8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 (土)	6:15 ~ 8:50		6:15 ~ 8:30		とびうお杯(静岡県)	1 日 (土)
2 日 (日)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00		↓	2 日 (日)
3 日 (月)	O F F		O F F			3 日 (月)
4 日 (火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		4 日 (火)
5 日 (水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)		18:15(水中) ~ 20:15		5 日 (水)
6 日 (木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		6 日 (木)
7 日 (金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		7 日 (金)
8 日 (土)	6:15 ~ 8:50		6:15 ~ 8:30		関東中学(山梨県)	8 日 (土)
9 日 (日)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00		↓	9 日 (日)
10 日 (月)	O F F		O F F		↓	10 日 (月)
11 日 (火)	別紙参照(後日ご連絡します)					11 日 (火)
12 日 (水)						12 日 (水)
13 日 (木)					インターハイ(滋賀県)	13 日 (木)
14 日 (金)					↓	14 日 (金)
15 日 (土)						15 日 (土)
16 日 (日)					↓	16 日 (日)
17 日 (月)					全国中学(広島県)	17 日 (月)
18 日 (火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50	↓	18 日 (火)
19 日 (水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)		18:15(水中) ~ 20:15	↓	19 日 (水)
20 日 (木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		20 日 (木)
21 日 (金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		21 日 (金)
22 日 (土)	6:15 ~ 8:50		6:15 ~ 8:30		全国JOCジュニアオリンピックカップ(TAC)	22 日 (土)
23 日 (日)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00		↓	23 日 (日)
24 日 (月)	O F F		O F F			24 日 (月)
25 日 (火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		25 日 (火)
26 日 (水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)		18:15(水中) ~ 20:15	↓	26 日 (水)
27 日 (木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		27 日 (木)
28 日 (金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		28 日 (金)
29 日 (土)	6:15 ~ 8:50		6:15 ~ 8:30			29 日 (土)
30 日 (日)	(大会 出ない人OFF)		(大会 出ない人OFF)		県スプリント選手権	30 日 (日)
31 日 (月)	O F F		O F F			31 日 (月)

* 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

8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 (土)	6:45 ~ 8:15		6:15 ~ 7:30		とびうお杯(静岡県)	1 日 (土)
2 日 (日)	6:15 ~ 7:45		O F F		↓	2 日 (日)
3 日 (月)	O F F		O F F			3 日 (月)
4 日 (火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		4 日 (火)
5 日 (水)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		5 日 (水)
6 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		6 日 (木)
7 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		7 日 (金)
8 日 (土)	6:45 ~ 8:15		6:15 ~ 7:30		関東中学(山梨県)	8 日 (土)
9 日 (日)	6:15 ~ 7:45		O F F		↓	9 日 (日)
10 日 (月)	O F F		O F F		↓	10 日 (月)
11 日 (火)	別紙参照(後日ご連絡します)					11 日 (火)
12 日 (水)						12 日 (水)
13 日 (木)					インターハイ(滋賀県)	13 日 (木)
14 日 (金)					↓	14 日 (金)
15 日 (土)						15 日 (土)
16 日 (日)					↓	16 日 (日)
17 日 (月)					全国中学(広島県)	17 日 (月)
18 日 (火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	↓	18 日 (火)
19 日 (水)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	↓	19 日 (水)
20 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		20 日 (木)
21 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		21 日 (金)
22 日 (土)	6:45 ~ 8:15		6:15 ~ 7:30		全国JOCジュニアオリンピックカップ(TAC)	22 日 (土)
23 日 (日)	6:15 ~ 7:45		O F F			23 日 (日)
24 日 (月)	O F F		O F F			24 日 (月)
25 日 (火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		25 日 (火)
26 日 (水)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	↓	26 日 (水)
27 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		27 日 (木)
28 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		28 日 (金)
29 日 (土)	6:45 ~ 8:15		6:15 ~ 7:30			29 日 (土)
30 日 (日)	(大会 出ない人OFF)		(大会 出ない人OFF)		県スプリント選手権	30 日 (日)
31 日 (月)	O F F		O F F			31 日 (月)

* 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

9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 (火)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		1 日 (火)
2 日 (水)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15		2 日 (水)
3 日 (木)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		3 日 (木)
4 日 (金)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15		4 日 (金)
5 日 (土)	6:15 ～ 8:50		6:15 ～ 8:30			5 日 (土)
6 日 (日)	6:45 ～ 9:00		6:45 ～ 9:00			6 日 (日)
7 日 (月)	O F F		O F F			7 日 (月)
8 日 (火)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		8 日 (火)
9 日 (水)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15		9 日 (水)
10 日 (木)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		10 日 (木)
11 日 (金)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15	国スポ(滋賀県)	11 日 (金)
12 日 (土)	6:15 ～ 8:50		6:15 ～ 8:30			12 日 (土)
13 日 (日)	(大会 出ない人OFF)		(大会 出ない人OFF)		↓ 古河市レクリエーション大会	13 日 (日)
14 日 (月)		18:45 ～ 20:15		18:45 ～ 20:15		14 日 (月)
15 日 (火)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		15 日 (火)
16 日 (水)		18:10～20:15(水中)20:15～20:40(ドライ)		18:15(水中) ～ 20:15		16 日 (水)
17 日 (木)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		17 日 (木)
18 日 (金)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15		18 日 (金)
19 日 (土)	6:15 ～ 8:50		6:15 ～ 8:30			19 日 (土)
20 日 (日)	6:45 ～ 9:00		6:45 ～ 9:00			20 日 (日)
21 日 (月)	O F F		O F F			21 日 (月)
22 日 (火)	7:00 ～ 9:00		7:00 ～ 9:00			22 日 (火)
23 日 (水)	7:00 ～ 10:00		7:00 ～ 10:00			23 日 (水)
24 日 (木)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		24 日 (木)
25 日 (金)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15		25 日 (金)
26 日 (土)	6:15 ～ 8:50		6:15 ～ 8:30			26 日 (土)
27 日 (日)	(大会 出ない人OFF)		(大会 出ない人OFF)		第3回茨城県記録会	27 日 (日)
28 日 (月)		18:45 ～ 20:15		18:45 ～ 20:15		28 日 (月)
29 日 (火)		18:00 ～ 20:00		18:00 ～ 20:00		29 日 (火)
30 日 (水)		18:00 ～ 20:00		18:00 ～ 20:00		30 日 (水)

* 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

9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 (火)		17:40 ～ 19:30		17:40 ～ 18:50		1 日 (火)
2 日 (水)		17:40 ～ 19:10		17:40 ～ 18:50		2 日 (水)
3 日 (木)		17:40 ～ 19:30		17:40 ～ 18:50		3 日 (木)
4 日 (金)		17:40 ～ 19:10		17:40 ～ 18:50		4 日 (金)
5 日 (土)	6:45 ～ 8:15			14:00 ～ 15:30		5 日 (土)
6 日 (日)	6:45 ～ 8:15		O F F			6 日 (日)
7 日 (月)	O F F		O F F			7 日 (月)
8 日 (火)		17:40 ～ 19:30		17:40 ～ 18:50		8 日 (火)
9 日 (水)		17:40 ～ 19:10		17:40 ～ 18:50		9 日 (水)
10 日 (木)		17:40 ～ 19:30		17:40 ～ 18:50		10 日 (木)
11 日 (金)		17:40 ～ 19:10		17:40 ～ 18:50	国スポ(滋賀県)	11 日 (金)
12 日 (土)	6:45 ～ 8:15			14:00 ～ 15:30	↓ 古河市レクリエーション大会	12 日 (土)
13 日 (日)	6:45 ～ 8:15		O F F			13 日 (日)
14 日 (月)	O F F		O F F			14 日 (月)
15 日 (火)		17:40 ～ 19:30		17:40 ～ 18:50		15 日 (火)
16 日 (水)		17:40 ～ 19:10		17:40 ～ 18:50		16 日 (水)
17 日 (木)		17:40 ～ 19:30		17:40 ～ 18:50		17 日 (木)
18 日 (金)		17:40 ～ 19:10		17:40 ～ 18:50		18 日 (金)
19 日 (土)	6:45 ～ 8:15			14:00 ～ 15:30		19 日 (土)
20 日 (日)	6:45 ～ 8:15		O F F			20 日 (日)
21 日 (月)	O F F		O F F			21 日 (月)
22 日 (火)	7:00 ～ 9:00		7:00 ～ 9:00			22 日 (火)
23 日 (水)	7:00 ～ 10:00		7:00 ～ 10:00			23 日 (水)
24 日 (木)		17:40 ～ 19:30		17:40 ～ 18:50		24 日 (木)
25 日 (金)		17:40 ～ 19:10		17:40 ～ 18:50		25 日 (金)
26 日 (土)	6:45 ～ 8:15			14:00 ～ 15:30		26 日 (土)
27 日 (日)	(大会 出ない人OFF)		(大会 出ない人OFF)		第3回茨城県記録会	27 日 (日)
28 日 (月)	O F F		O F F			28 日 (月)
29 日 (火)		17:30 ～ 19:00		16:30 ～ 18:00		29 日 (火)
30 日 (水)		18:00 ～ 20:00		18:00 ～ 20:00		30 日 (水)

* 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