

選手・研修クラス練習予定表

10月	TOPクラス (住吉クラス)		選手Aクラス (小森クラス)		備考	
	午 前	午 後	午 前	午 後		
1 日 (木)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		1 日 (木)
2 日 (金)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15		2 日 (金)
3 日 (土)	6:15 ～ 8:50		6:15 ～ 8:30			3 日 (土)
4 日 (日)	6:45 ～ 9:00		6:45 ～ 9:00			4 日 (日)
5 日 (月)	OFF		OFF			5 日 (月)
6 日 (火)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		6 日 (火)
7 日 (水)		18:10～20:15(水中)20:15～20:40(ドライ)		18:15(水中) ～ 20:15		7 日 (水)
8 日 (木)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		8 日 (木)
9 日 (金)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15		9 日 (金)
10 日 (土)	6:15 ～ 8:50		6:15 ～ 8:30			10 日 (土)
11 日 (日)	(大会 出ない人OFF)		(大会 出ない人OFF)		8歳以下大会	11 日 (日)
12 日 (月)	6:15 ～ 8:00		6:15 ～ 8:00		校内水泳大会	12 日 (月)
13 日 (火)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		13 日 (火)
14 日 (水)		18:10～20:15(水中)20:15～20:40(ドライ)		18:15(水中) ～ 20:15		14 日 (水)
15 日 (木)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		15 日 (木)
16 日 (金)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15		16 日 (金)
17 日 (土)	6:15 ～ 8:50	15:15 ～ 17:00	6:15 ～ 8:30			17 日 (土)
18 日 (日)	(大会 出ない人6:00～8:00)		(大会 出ない人6:00～8:00)		結城市民水泳大会	18 日 (日)
19 日 (月)	OFF		OFF			19 日 (月)
20 日 (火)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		20 日 (火)
21 日 (水)		18:10～20:15(水中)20:15～20:40(ドライ)		18:15(水中) ～ 20:15		21 日 (水)
22 日 (木)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		22 日 (木)
23 日 (金)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15		23 日 (金)
24 日 (土)	6:15 ～ 8:50	15:15 ～ 17:00	6:15 ～ 8:30			24 日 (土)
25 日 (日)	6:45 ～ 9:00		6:45 ～ 9:00			25 日 (日)
26 日 (月)	OFF		OFF			26 日 (月)
27 日 (火)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		27 日 (火)
28 日 (水)		18:10～20:15(水中)20:15～20:40(ドライ)		18:15(水中) ～ 20:15		28 日 (水)
29 日 (木)		18:00 ～ 19:30		18:00 ～ 19:30		29 日 (木)
30 日 (金)		18:30 ～ 20:30		18:30 ～ 20:30	東京スイミングセンター優秀選手招待水泳競技大会(11/3まで)	30 日 (金)
31 日 (土)	8:30 ～ 10:00		8:30 ～ 10:00		↓	31 日 (土)

* 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

10月	選手クラスB (住吉クラス)		研修クラス (小森クラス)		備考	
	午前	午後	午前	午後		
1 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 19:00		1 日 (木)
2 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 19:00		2 日 (金)
3 日 (土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 16:00(測定会)		3 日 (土)
4 日 (日)	6:45 ~ 8:15		9:00 ~ 10:30(測定会)			4 日 (日)
5 日 (月)	O F F		O F F			5 日 (月)
6 日 (火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 19:00		6 日 (火)
7 日 (水)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 19:00		7 日 (水)
8 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 19:00		8 日 (木)
9 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 19:00		9 日 (金)
10 日 (土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:30		10 日 (土)
11 日 (日)	(大会 出ない人OFF)		O F F		8歳以下大会	11 日 (日)
12 日 (月)	6:15 ~ 8:00		大会		校内水泳大会	12 日 (月)
13 日 (火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 19:00		13 日 (火)
14 日 (水)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 19:00		14 日 (水)
15 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 19:00		15 日 (木)
16 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 19:00		16 日 (金)
17 日 (土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:30		17 日 (土)
18 日 (日)	(大会 出ない人OFF)		大会		結城市民水泳大会	18 日 (日)
19 日 (月)	O F F		O F F			19 日 (月)
20 日 (火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 19:00		20 日 (火)
21 日 (水)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 19:00		21 日 (水)
22 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 19:00		22 日 (木)
23 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 19:00		23 日 (金)
24 日 (土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 16:00(測定会)		24 日 (土)
25 日 (日)	6:45 ~ 8:15		9:00 ~ 10:30(測定会)			25 日 (日)
26 日 (月)	O F F		O F F			26 日 (月)
27 日 (火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 19:00		27 日 (火)
28 日 (水)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 19:00		28 日 (水)
29 日 (木)		17:30 ~ 19:00		16:30 ~ 18:00		29 日 (木)
30 日 (金)		17:30 ~ 19:00		16:30 ~ 18:00	東京スイミングセンター優秀選手招待水泳競技大会(11/3まで)	30 日 (金)
31 日 (土)	7:00 ~ 8:30		7:00 ~ 8:30		↓	31 日 (土)

* 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