選手・研修クラス練習予定表

11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（日）	（大会 出ない人OFF）		（大会 出ない人OFF）		東水招待（TAC）　第4回茨城県記録会（笠松）	1日（日）
2日（月）	OFF		OFF		↓	2日（月）
3日（火）	8:00～10:00		8:00～10:00		↓	3日（火）
4日（水）		18:10～20:15（水中）20:15～20:40（ドライ）		18:15（水中）～20:15		4日（水）
5日（木）		18:15～20:50		18:15～20:50		5日（木）
6日（金）		18:15～20:15		18:15～20:15		6日（金）
7日（土）	6:15～8:30	15:15～17:00	6:15～8:30			7日（土）
8日（日）	6:30～9:00	12:00～13:45	6:55～9:00			8日（日）
9日（月）	OFF		OFF			9日（月）
10日（火）		18:15～20:50		18:15～20:50		10日（火）
11日（水）		18:10～20:15（水中）20:15～20:40（ドライ）		18:15（水中）～20:15		11日（水）
12日（木）		18:15～20:50		18:15～20:50		12日（木）
13日（金）		18:15～20:15		18:15～20:15		13日（金）
14日（土）	6:15～8:30	15:15～17:00	6:15～8:30			14日（土）
15日（日）	6:30～9:00	12:00～13:45	6:55～9:00			15日（日）
16日（月）	OFF		OFF			16日（月）
17日（火）		18:15～20:50		18:15～20:50		17日（火）
18日（水）		18:10～20:15（水中）20:15～20:40（ドライ）		18:15（水中）～20:15		18日（水）
19日（木）		18:15～20:50		18:15～20:50		19日（木）
20日（金）		18:15～20:15		18:15～20:15		20日（金）
21日（土）	6:15～8:30	15:15～17:00	6:15～8:30			21日（土）
22日（日）	8:00～10:00		8:00～10:00			22日（日）
23日（月）	OFF		OFF			23日（月）
24日（火）		18:15～20:50		18:15～20:50		24日（火）
25日（水）		18:10～20:15（水中）20:15～20:40（ドライ）		18:15（水中）～20:15		25日（水）
26日（木）		18:15～20:50		18:15～20:50		26日（木）
27日（金）		18:15～20:15		18:15～20:15		27日（金）
28日（土）	6:15～8:30	15:15～17:00	6:15～8:30			28日（土）
29日（日）	6:45～8:45	12:30～14:30	6:55～9:00			29日（日）
30日（月）	OFF		OFF			30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）

選手・研修クラス練習予定表

11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（日）	（大会 出ない人OFF）		大会		東水招待（TAC）　第4回茨城県記録会（笠松）	1日（日）
2日（月）	ＯＦＦ		ＯＦＦ		↓	2日（月）
3日（火）	7:30～9:00		6:00～7:30		↓	3日（火）
4日（水）		17:40～19:10		17:40～19:00		4日（水）
5日（木）		17:40～19:30		17:40～19:00		5日（木）
6日（金）		17:40～19:10		17:40～19:00		6日（金）
7日（土）	6:45～8:15			14:05～15:35		7日（土）
8日（日）	9:15～10:45（測定会）		ＯＦＦ			8日（日）
9日（月）	ＯＦＦ		ＯＦＦ			9日（月）
10日（火）		17:40～19:30		17:40～19:00		10日（火）
11日（水）		17:40～19:10		17:40～19:00		11日（水）
12日（木）		17:40～19:30		17:40～19:00		12日（木）
13日（金）		17:40～19:10		17:40～19:00		13日（金）
14日（土）	6:45～8:15			14:05～15:35		14日（土）
15日（日）	9:15～10:45（測定会）		ＯＦＦ			15日（日）
16日（月）	ＯＦＦ		ＯＦＦ			16日（月）
17日（火）		17:40～19:30		17:40～19:00		17日（火）
18日（水）		17:40～19:10		17:40～19:00		18日（水）
19日（木）		17:40～19:30		17:40～19:00		19日（木）
20日（金）		17:40～19:10		17:40～19:00		20日（金）
21日（土）	6:45～8:15			14:05～15:35		21日（土）
22日（日）	7:00～8:30		ＯＦＦ			22日（日）
23日（月）	ＯＦＦ		ＯＦＦ			23日（月）
24日（火）		17:40～19:30		17:40～19:00		24日（火）
25日（水）		17:40～19:10		17:40～19:00		25日（水）
26日（木）		17:40～19:30		17:40～19:00		26日（木）
27日（金）		17:40～19:10		17:40～19:00		27日（金）
28日（土）	6:45～8:15			14:05～15:35		28日（土）
29日（日）	8:00～10:00		別紙			29日（日）
30日（月）	ＯＦＦ			18:00～19:30		30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）

選手・研修クラス練習予定表

12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（火）		18:15～20:50		18:15～20:50		1日（火）
2日（水）		18:10～20:15（水中）20:15～20:40（ドライ）		18:15（水中）～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	ジャパンオープン（TAC）	4日（金）
5日（土）	試合に出ない人（7:00～8:30）		試合に出ない人（7:00～8:30）		↓ ジュニア選手権	5日（土）
6日（日）	試合に出ない人（OFF）		試合に出ない人（OFF）		↓	6日（日）
7日（月）	OFF		OFF			7日（月）
8日（火）		18:15～20:50		18:15～20:50		8日（火）
9日（水）		18:10～20:15（水中）20:15～20:40（ドライ）		18:15（水中）～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		11日（金）
12日（土）	6:15～8:30		6:15～8:30		都県対抗戦	12日（土）
13日（日）	6:55～9:00		6:55～9:00		↓	13日（日）
14日（月）	OFF		OFF			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）	6:15～8:30		6:15～8:30		関東学生選手権（TAC）	19日（土）
20日（日）	6:30～9:00	13:00～14:45	6:55～9:00	13:00～14:45	↓	20日（日）
21日（月）	OFF		OFF			21日（月）
22日（火）		18:15～20:50		18:15～20:50		22日（火）
23日（水）		18:10～20:15（水中）20:15～20:40（ドライ）		18:15（水中）～20:15		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）	6:15～8:30		6:15～8:30			26日（土）
27日（日）	6:30～9:00		6:55～9:00			27日（日）
28日（月）	OFF		OFF			28日（月）
29日（火）	6:00～7:45		6:00～7:45			29日（火）
30日（水）	OFF		OFF			30日（水）
31日（木）	OFF		OFF			31日（木）
1/1（金）		17:30～19:15		17:30～19:15		1/1（金）
1/2（土）	6:00～8:00	11:00～13:00	6:00～8:00	11:00～13:00		1/2（土）
1/3（日）	11:00～13:30		11:00～13:30			1/3（日）

※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）

選手・研修クラス練習予定表

12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（火）		17:40～19:30	OFF			1日（火）
2日（水）		17:40～19:10		17:40～19:00		2日（水）
3日（木）		17:40～19:30		17:40～19:00		3日（木）
4日（金）		17:40～19:10		17:40～19:00	ジャパンオープン（TAC）	4日（金）
5日（土）	試合に出ない人（7:00～8:30）		試合に出ない人（7:00～8:30）		↓ ジュニア選手権	5日（土）
6日（日）	試合に出ない人（OFF）		OFF		↓	6日（日）
7日（月）	OFF		OFF			7日（月）
8日（火）		17:40～19:30		17:40～19:00		8日（火）
9日（水）		17:40～19:10		17:40～19:00		9日（水）
10日（木）		17:40～19:30		17:40～19:00		10日（木）
11日（金）		17:40～19:10		17:40～19:00		11日（金）
12日（土）	6:15～7:45			14:05～15:35	都県対抗戦	12日（土）
13日（日）	6:15～7:45		OFF		↓	13日（日）
14日（月）	OFF		OFF			14日（月）
15日（火）		17:40～19:30		17:40～19:00		15日（火）
16日（水）		17:40～19:10		17:40～19:00		16日（水）
17日（木）		17:40～19:30		17:40～19:00		17日（木）
18日（金）		17:40～19:10		17:40～19:00		18日（金）
19日（土）	6:15～7:45			14:05～15:35	関東学生選手権（TAC）	19日（土）
20日（日）	7:00～8:30	13:00～14:45	OFF		↓	20日（日）
21日（月）	OFF		OFF			21日（月）
22日（火）		17:40～19:30		17:40～19:00		22日（火）
23日（水）		17:40～19:10		17:40～19:00		23日（水）
24日（木）		17:40～19:30		17:40～19:00		24日（木）
25日（金）		17:40～19:10		17:40～19:00		25日（金）
26日（土）	6:45～8:15			14:05～15:35		26日（土）
27日（日）	7:00～8:30		強化練習会			27日（日）
28日（月）	OFF		OFF			28日（月）
29日（火）	6:00～7:45		6:00～7:45			29日（火）
30日（水）	OFF		OFF			30日（水）
31日（木）	OFF		OFF			31日（木）
1/1（金）		17:30～19:15		17:30～19:15		1/1（金）
1/2（土）	6:00～8:00	10:00～11:30	8:30～10:30			1/2（土）
1/3（日）	12:00～14:00		OFF			1/3（日）

※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）