

練習予定表

8 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 (土)	6:30 ~ 8:30		6:30 ~ 8:30		8:00 ~ 8:30(陸トレ) 8:30 ~ 9:30(スイム)		とびうお杯(静岡)
2 日 (日)	7:00 ~ 9:00		7:00 ~ 9:00		O F F		↓
3 日 (月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
4 日 (火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
5 日 (水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
6 日 (木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
7 日 (金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
8 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)		関東中学(山梨)
9 日 (日)	7:00 ~ 9:00		7:00 ~ 9:00		O F F		↓
10 日 (月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
11 日 (火)	詳細は別紙に記載						山の旦 休校日
12 日 (水)							
13 日 (木)							インターハイ(滋賀)
14 日 (金)							
15 日 (土)							
16 日 (日)							
17 日 (月)							全国中学(広島)
18 日 (火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	↓
19 日 (水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
20 日 (木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
21 日 (金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
22 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)		JOC夏季大会(東京)
23 日 (日)	7:00 ~ 9:00		7:00 ~ 9:00		O F F		↓
24 日 (月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
25 日 (火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
26 日 (水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		↓
27 日 (木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
28 日 (金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
29 日 (土)	O F F		O F F		O F F		月末休校日
30 日 (日)	O F F		O F F		O F F		↓
31 日 (月)	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

9 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 (火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
2 日 (水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
3 日 (木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
4 日 (金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
5 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)		
6 日 (日)	6:30 ~ 9:00	14:00 ~ 16:00(県南)	7:00 ~ 9:00	14:00 ~ 16:00(県南)		14:00 ~ 16:00(県南)	
7 日 (月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
8 日 (火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
9 日 (水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
10 日 (木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
11 日 (金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
12 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)		
13 日 (日)	6:30 ~ 9:00		7:00 ~ 9:00		O F F		
14 日 (月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
15 日 (火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
16 日 (水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	O F F		
17 日 (木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
18 日 (金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
19 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(県南)
20 日 (日)	7:00 ~ 9:00		7:00 ~ 9:00		O F F		↓
21 日 (月)	10:00 ~ 12:00(県南)	15:00 ~ 17:00(県南)	10:00 ~ 12:00(県南)	15:00 ~ 17:00(県南)	10:00 ~ 12:00(県南)	15:00 ~ 17:00(県南)	敬老の日 休校日
22 日 (火)	10:00 ~ 12:00(県南)	15:00 ~ 17:00(県南)	10:00 ~ 12:00(県南)	15:00 ~ 17:00(県南)	10:00 ~ 12:00(県南)	15:00 ~ 17:00(県南)	国民の休日 ↓
23 日 (水)	O F F		O F F		O F F		秋分の日 ↓
24 日 (木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
25 日 (金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
26 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)		
27 日 (日)	6:30 ~ 9:00		7:00 ~ 9:00		O F F		
28 日 (月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
29 日 (火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	月末休校日
30 日 (水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00	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)