練習予定表

11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（日）	6:30～9:00		6:30～9:00		ＯＦＦ		東京スイミングセンター招待（～11/3）
2日（月）		18:00～20:00	ＯＦＦ			17:30～18:30	↓
3日（火）	7:00～9:00		7:00～9:00		9:00～10:00		↓ 休校日
4日（水）		18:00～20:00		18:30～20:00	ＯＦＦ		
5日（木）	ＯＦＦ			18:30～20:30		17:30～18:30	
6日（金）		18:00～20:00		18:30～20:00		17:30～18:30	
7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）		
8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
9日（月）		18:00～20:00	ＯＦＦ			17:30～18:30	
10日（火）		18:30～20:30		18:30～20:30		17:30～18:30	
11日（水）		18:00～20:00		18:30～20:00	ＯＦＦ		
12日（木）	ＯＦＦ			18:30～20:30		17:30～18:30	
13日（金）		18:30～20:00		18:30～20:00		17:30～18:30	
14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）		
15日（日）	6:30～9:00		7:00～9:00		ＯＦＦ		
16日（月）		18:00～20:00	ＯＦＦ			17:30～18:30	
17日（火）		18:30～20:30		18:30～20:30		17:30～18:30	
18日（水）		18:00～20:00		18:30～20:00	ＯＦＦ		
19日（木）	ＯＦＦ			18:30～20:30		17:30～18:30	
20日（金）		18:00～20:00		18:30～20:00		17:30～18:30	
21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）		
22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）		栃木県選手権
23日（月）	ＯＦＦ		ＯＦＦ		ＯＦＦ		休校日
24日（火）		18:30～20:30		18:30～20:30		17:30～18:30	
25日（水）		18:00～20:00		18:30～20:00	ＯＦＦ		
26日（木）	ＯＦＦ			18:30～20:30		17:30～18:30	
27日（金）		18:30～20:00		18:30～20:00		17:30～18:30	
28日（土）	6:30～8:30		6:30～8:30		8:00～8:30（陸トレ） 8:30～9:30（スイム）		強化練習会（都県出場者）
29日（日）	7:00～9:00		7:00～9:00		ＯＦＦ		↓ 月末休校日
30日（月）		18:30～20:00	ＯＦＦ			17:30～18:30	↓

※休み/遅刻の際は必ず連絡をしてください（0285-23-8011/山田:070-1003-5099/赤石:070-3973-1563）

練習予定表

12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）		18:30～20:00		18:30～20:00	OFF		
3日（木）	OFF			18:30～20:30		17:30～18:30	
4日（金）		18:30～20:00		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）	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）		栃木県ジュニア冬季室内選手権
7日（月）		18:30～20:00	OFF			17:30～18:30	
8日（火）		18:30～20:30		18:30～20:30		17:30～18:30	
9日（水）		18:30～20:00		18:30～20:00	OFF		
10日（木）	OFF			18:30～20:30		17:30～18:30	
11日（金）		18:30～20:00		18:30～20:00		17:30～18:30	
12日（土）	6:30～8:30		6:30～8:30		8:00～8:30（陸トレ） 8:30～9:30（スイム）		都県選抜対抗水泳競技大会（千葉県）
13日（日）	7:00～9:00		7:00～9:00		OFF		↓
14日（月）		18:30～20:00	OFF			17:30～18:30	
15日（火）		18:30～20:30		18:30～20:30		17:30～18:30	
16日（水）		18:30～20:00		18:30～20:00	OFF		
17日（木）	OFF			18:30～20:30		17:30～18:30	
18日（金）		18:30～20:00		18:30～20:00		17:30～18:30	
19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）		
20日（日）	6:30～9:00		7:00～9:00		OFF		
21日（月）		18:30～20:00	OFF			17:30～18:30	
22日（火）		18:30～20:30		18:30～20:30		17:30～18:30	
23日（水）		18:30～20:00		18:30～20:00	OFF		
24日（木）	OFF			18:30～20:30		17:30～18:30	
25日（金）		18:30～20:00		18:30～20:00		17:30～18:30	
26日（土）	6:30～8:30		6:30～8:30		8:00～8:30（陸トレ） 8:30～9:30（スイム）		栃木県強化合宿（中高生）
27日（日）	7:00～9:00		7:00～9:00		OFF		↓
28日（月）	OFF		OFF		OFF		月末休校日
29日（火）	6:30～8:15		6:30～8:15		OFF		↓
30日（水）	7:00～9:00	13:00～15:00	7:00～9:00	13:00～15:00	9:00～11:00		
31日（木）	7:00～9:00		7:00～9:00		7:00～9:00		

※休み/遅刻の際は必ず連絡をしてください（0285-23-8011/山田:070-1003-5099/赤石:070-3973-1563）