

2025年3月度 予定表

※2025年3月1日(土)更新

●練習前に各自で陸上トレーニングを実施【選手:45分/選手育成:30分(木・土・祝日は除く)/育成:15分】 ●練習後に各自でストレッチを実施【選手:20分/選手育成 :10分】

日	曜日	選手 時間	選手育成 時間	育成 時間	幼児育成 時間	備考
1	土	7:30-9:00/16:30-18:00	16:30-18:00	15:30-16:30	15:30-16:30	
2	日	OFF	OFF	OFF	OFF	
3	月	19:00-21:00	18:00-19:30	17:00-18:00	OFF	
4	火	19:00-21:00	18:00-19:30	17:00-18:00	17:00-18:00	
5	水	19:00-21:00	18:00-19:30	OFF	OFF	
6	木	18:00-20:00	18:00-19:30	17:00-18:00	17:00-18:00	
7	金	OFF	OFF	OFF	OFF	
8	土	7:30-9:00/16:30-18:00	16:30-18:00	15:30-16:30	15:30-16:30	
9	日	県SC協会練習会	県SC協会練習会	OFF	OFF	
10	月	OFF	OFF	17:00-18:00	OFF	
11	火	19:00-21:00	18:00-19:30	17:00-18:00	17:00-18:00	
12	水	19:00-21:00	18:00-19:30	OFF	OFF	
13	木	18:00-20:00	18:00-19:30	17:00-18:00	17:00-18:00	
14	金	OFF	OFF	OFF	OFF	
15	土	7:30-9:00/16:30-18:00	16:30-18:00	16:30-18:00	16:30-17:30	記録会(平泳ぎ)
16	日	OFF	OFF	OFF	OFF	
17	月	19:00-21:00	18:00-19:30	17:00-18:00	OFF	
18	火	19:00-21:00	18:00-19:30	17:00-18:00	17:00-18:00	
19	水	19:00-21:00	18:00-19:30	OFF	OFF	
20	木	8:00-10:00	8:00-9:30	17:00-18:00	17:00-18:00	
21	金	OFF	OFF	OFF	OFF	
22	土	7:30-9:00/16:30-18:00	16:30-18:00	15:30-16:30	15:30-16:30	
23	日	OFF	OFF	OFF	OFF	
24	月	19:00-21:00	18:00-19:30	17:00-18:00	OFF	
25	火	19:00-21:00	18:00-19:30	17:00-18:00	17:00-18:00	
26	水	8:00-10:00	18:00-19:30	OFF	OFF	JOC春季
27	木	8:00-10:00	18:00-19:30	17:00-18:00	17:00-18:00	JOC春季
28	金	OFF	OFF	OFF	OFF	JOC春季
29	土	7:30-9:00/18:00-20:00	7:30-9:00/18:00-20:00	OFF	OFF	JOC春季 強化練習会
30	日	7:30-9:00	7:30-9:00	OFF	OFF	JOC春季 強化練習会
31	月	8:00-10:00	8:00-10:00	クラブJSF	OFF	強化練習会

※変更する場合がありますのでご了承ください。

※選手・選手育成クラスの29日(土)～31日(月)は上記の時間で強化練習会を実施します。