

## 2024年2月 選手・育成クラス スケジュール

○水中練習前に下記の時間から補強トレーニングを実施しています。

※選手A(練習前30分～陸上開始・水中練習後15分)・選手B(練習前15分～陸上開始)

※ジュニアテスト期間中は選手クラスはプールサイドが使用できません。各自自宅ストレッチをし、練習時間に間に合うようにしましょう。

日付	曜日	選手A	選手B	育成	備考
2/1	木	19:00~21:00	19:00~20:00	17:00~18:00	
2/2	金	19:00~20:00	19:00~20:00	休養日	育成、お休みとなります。
2/3	土	7:00~8:45	7:00~8:30	13:00~14:00	育成振替練習
2/4	日	第5回ジュニア		休養日	出場しない選手は休み
2/5	月	休館日	休館日	休館日	
2/6	火	19:00~21:00	19:00~20:00	17:00~18:00	
2/7	水	19:00~20:00	19:00~20:00	17:00~18:00	
2/8	木	19:00~21:00	19:00~20:00	17:00~18:00	
2/9	金	19:00~20:00	19:00~20:00	17:00~18:00	
2/10	土	7:00~8:45	7:00~8:30	休養日	
2/11	日	7:00~8:30	7:00~8:30	休養日	【選手】通信記録会
2/12	月	休館日	休館日	休館日	
2/13	火	19:00~21:00	19:00~20:00	17:00~18:00	
2/14	水	19:00~20:00	19:00~20:00	17:00~18:00	
2/15	木	19:00~21:00	19:00~20:00	17:00~18:00	
2/16	金	19:00~20:00	19:00~20:00	17:00~18:00	【育成】通信記録会
2/17	土	7:00~8:30	7:00~8:30	休養日	KONAMI OPEN
2/18	日	7:00~8:30	7:00~8:30	休養日	KONAMI OPEN
2/19	月	休館日	休館日	休館日	
2/20	火	19:00~21:00	19:00~20:00	17:00~18:00	
2/21	水	19:00~20:00	19:00~20:00	17:00~18:00	
2/22	木	19:00~21:00	19:00~20:00	17:00~18:00	
2/23	金	8:00~9:30	8:00~9:30	17:00~18:00	祝日で次の日大会のため朝練にします。
2/24	土	千葉県短水路選手権		休養日	出場しない選手は休み
2/25	日			休養日	出場しない選手は休み
2/26	月	休館日	休館日	休館日	
2/27	火	19:00~21:00	19:00~20:00	17:00~18:00	
2/28	水	19:00~20:00	19:00~20:00	17:00~18:00	
2/29	木	19:00~21:00	19:00~20:00	17:00~18:00	

### <練習予定表について>

- ・訂正がある場合は、コーチよりお知らせ致します。また、訂正したものをHPにアップします。
- ・練習予定表はホームページ内「選手クラス スクール生掲示板」にて掲示をさせていただきます。
- ・右記のQRコードより「選手クラス スクール生掲示板」をご確認いただけますようお願い致します。
- ・マイルネサンスからご確認いただく場合は、「スクール生掲示板」にてご確認ください。

📍選手クラス スクール生掲示板📍

