

2024年3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
3/1	金	19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
3/2	土	7:00～8:45	7:00～8:30	休養日	
3/3	日	第6回ジュニア		休養日	出場しない選手は休み
3/4	月	休館日	休館日	休館日	
3/5	火	19:00～21:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
3/6	水	19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
3/7	木	19:00～21:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
3/8	金	19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
3/9	土	7:00～8:45	7:00～8:30	休養日	
3/10	日	7:00～8:45	7:00～8:30	休養日	保護者会17:45～詳細は後日配布のお手紙にて。
3/11	月	休館日	休館日	休館日	
3/12	火	19:00～21:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
3/13	水	19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
3/14	木	19:00～21:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
3/15	金	19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
3/16	土	7:00～8:45	7:00～8:30	休養日	
3/17	日	7:00～8:45	7:00～8:30	休養日	通信記録会
3/18	月	休館日	休館日	休館日	
3/19	火	19:00～21:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
3/20	水	8:00～9:30	8:00～9:30	17:00～18:00	祝日の為 朝練実施 JO参加者はOFF
3/21	木	19:00～21:00	19:00～20:00	17:00～18:00	JO合宿
3/22	金	19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
3/23	土	7:00～8:45	7:00～8:30	休養日	
3/24	日	7:00～8:45	7:00～8:30	休養日	
3/25	月	休館日	休館日	休館日	
3/26	火	19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	春季JO前日練習※詳細別途
3/27	水	19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	春季JO1日目
3/28	木	休養日	休養日	休養日	
3/29	金	休養日	休養日	休養日	
3/30	土	7:00～8:30	7:00～8:30	14:30～15:30	育成特別練習日
3/31	日	7:00～8:30	7:00～8:30	休養日	

<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

