

2024年12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。各自自宅でストレッチをし、練習時間に間に合ようにしましょう。

日付	曜日	選手A		選手B	育成	備考
12/1	日	7:00～8:45	OFF	7:00～8:30	休養日	
12/2	月	休養日			休養日	
12/3	火		19:00～21:00	19:00～20:00	17:00～18:00	育成リレー選考①
12/4	水		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	(育成リレー選考)
12/5	木	休養日			休養日	↑新年フェスティバル(1/11・12)開催の8歳以下リレーに出場するメンバーの選考を行いません。4日(水)は予備日とします。
12/6	金		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
12/7	土	7:00～8:45	OFF	7:00～8:30	休養日	
12/8	日	第4回ジュニア			休養日	出場には選手登録1,800円がかかりますのでご了承ください。
12/9	月	休養日			休養日	
12/10	火		19:00～21:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
12/11	水		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
12/12	木		19:00～21:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
12/13	金		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
12/14	土	7:00～8:45	都県対抗	7:00～8:30	休養日	
12/15	日	都県対抗			休養日	
12/16	月	休養日			休養日	
12/17	火		19:00～21:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
12/18	水		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
12/19	木		19:00～21:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
12/20	金		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
12/21	土	7:00～8:45	カンカレ高校生招待試合	7:00～8:30	休養日	通信記録会【Fr】
12/22	日	7:00～8:45	OFF	7:00～8:30	休養日	小学生練習会
12/23	月	休養日			休養日	
12/24	火		19:00～21:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
12/25	水		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
12/26	木		19:00～21:00	19:00～20:00	17:00～18:00	育成通信記録会【Fr】
12/27	金	休養日			休養日	
12/28	土	7:00～8:45	OFF	7:00～8:30	休養日	
12/29	日	千葉エリア合宿			休養日	
12/30	月				休養日	
12/31	火				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

