

【2024年3月】選手育成コース練習予定表				
大会スケジュール		選手育成Bチーム	選手育成Cチーム	育成
特記事項		※練習時間は水中練習の時間のみ記載しております。 ※練習前には15分のストレッチ・体操があります。(土日の練習後含む) ※土日は7:05～7:15に入場してください。筋トレ無の日は7:15～7:25に入場してください。		
1	金		19:00～20:30 ※試合に参加する選手は20:00	18:00～19:00
2	土	ジュニアスプリント	7:45～9:15 ※筋トレなし ※7:15～7:25入場	7:45～9:15 ※筋トレなし ※7:15～7:25入場
3	日	ジュニアスプリント	試合に出場しない選手はOFF	
4	月		19:00～20:30	18:00～19:00
5	火		OFF	
6	水		19:00～20:30	18:00～19:00
7	木		OFF	
8	金		19:00～20:30	18:00～19:00
9	土		7:45～9:15	7:45～9:15
10	日	200IM記録会	7:45～9:15	7:45～9:15
11	月		19:00～20:30	18:00～19:00
12	火		OFF	
13	水		19:00～20:30	18:00～19:00
14	木	アクアティクス練習会	17:00～19:00 (アクアティクスセンター)	
15	金		19:00～20:30	18:00～19:00
16	土		7:45～9:15	7:45～9:15
17	日		7:45～9:15	7:45～9:15
18	月		19:00～20:30	18:00～19:00
19	火		OFF	
20	水・祝		8:30～10:00 ※8:00～8:10入場	8:30～10:00 ※8:00～8:10入場
21	木		OFF	
22	金		19:00～20:30	18:00～19:00
23	土		7:45～9:15	7:45～9:15
24	日		7:45～9:15	7:45～9:15
25	月		19:00～20:30	18:00～19:00
26	火		OFF	
27	水	JO 育成クラス 遠征記録会 種目:Fr	19:00～20:30	18:00～19:00
28	木	JO	OFF	
29	金		8:30～10:00 ※8:00～8:10入場	8:30～10:00 ※8:00～8:10入場
30	土		7:45～9:15	7:45～9:15
31	日		7:45～9:15	7:45～9:15
【2024年4月】選手育成コース練習予定表				
1	月		19:00～20:30	18:00～19:00
2	火		OFF	
3	水		19:00～20:30	18:00～19:00
4	木	アクアティクス練習会	9:00～11:00 (アクアティクスセンター)	
5	金		8:30～10:00 ※8:00～8:10入場	8:30～10:00 ※8:00～8:10入場
6	土	ジュニア春季	7:45～9:15 ※筋トレなし ※7:15～7:25入場	7:45～9:15 ※筋トレなし ※7:15～7:25入場
7	日	ジュニア春季	試合に出場しない選手はOFF	
注意事項		<ul style="list-style-type: none"> ●朝練習時は営業時間外の為、欠席連絡や問い合わせ連絡はクラブ携帯へご連絡下さい。 ⇒クラブ携帯:070-4238-8138 ●朝練習時は安全管理上、練習開始前にクラブ入口を開錠(7:05)し、練習終了時間まで施錠します。 ●学校等の予定により土曜日の朝練習参加者が少ない場合は予定を変更する場合があります。ご了承下さい。 ●土曜日の朝練習前にストレッチ・体操を行います。5年生以上はスタジオ、4年生以下はプールサイドで実施致します。 ●日曜日は全員、スタジオで実施します。両日とも7:15～7:45 スタジオ時は室内シューズ・縄跳びを持参してください。 ●筋トレなしの日は7:15～7:25に入場してください。 		