

2023年 1月 選手/育成/幼児育成コース 練習予定

曜日	強化	A	B	育成	幼児育成	備考欄	
	大野・関本・福田・谷・伊藤・西野						
	練習時間						
12/25	日	6:45~8:45	(7:00) 7:15~8:40	OFF	OFF	OFF	()内陸トレ
12/26	月	OFF	関西エリア冬季合宿in福井(小中学生) 合宿対象外の選手&合宿不参加者 12/26 18:40~20:10(20:30) 12/27 OFF 12/28 18:40~20:10(20:30) 12/29 OFF		18:40~19:40 <small>通常時間と異なるため、お間違えのないようにしてください。</small>	15:30~16:30	()内陸トレ
12/27	火	18:40~20:30			18:40~19:40 <small>通常時間と異なるため、お間違えのないようにしてください。</small>	OFF	()内陸トレ
12/28	水	18:40~20:30			18:40~19:40 <small>通常時間と異なるため、お間違えのないようにしてください。</small>	OFF	()内陸トレ
12/29	木						()内陸トレ
12/30	金						()内陸トレ
12/31	土	12/29~1/3 休館日					
1/1	日					()内陸トレ	
1/2	月	関西エリア冬季合宿in金沢(中学生以上) 合宿対象外の選手&合宿不参加者 1/2 OFF 1/3 OFF 1/4 (18:00) 18:40~20:10(20:30) 1/5 (18:00) 18:40~20:10(20:30)		(18:00) 18:40~20:10(20:30)	17:30~18:40	OFF	()内陸トレ
1/3	火						()内陸トレ
1/4	水						()内陸トレ
1/5	木		(18:00) 18:40~20:10(20:30)	17:30~18:40	15:30~16:30	()内陸トレ	
1/6	金	18:40~20:30	(18:00) 18:40~20:30	(18:00) 18:40~20:10	17:30~18:40	15:30~16:30	()内陸トレ
1/7	土	6:45~8:30	(7:00) 7:15~8:30	(7:00) 7:15~8:30	OFF	OFF	()内陸トレ
1/8	日	奈良県ジュニア新春水泳記録会			OFF	OFF	()内陸トレ
1/9	月	OFF	(7:00) 7:15~8:30	(7:00) 7:15~8:30	17:30~18:40	15:30~16:30	()内陸トレ
1/10	火	18:40~20:30	(18:00) 18:40~20:10(20:30)	(18:00) 18:40~20:10(20:30)	17:30~18:40	OFF	()内陸トレ
1/11	水	18:40~20:30	(18:00) 18:40~20:10(20:30)	OFF	17:30~18:40	OFF	()内陸トレ
1/12	木	18:40~20:30	OFF	(18:00) 18:40~20:10(20:30)	17:30~18:40	15:30~16:30	()内陸トレ
1/13	金	18:40~20:30	19:00~20:30 <small>*混在緩和のため、18:50以降に参集してください。</small>	19:00~20:10 <small>*混在緩和のため、18:50以降に参集してください。</small>	18:40~19:45	18:40~19:30 <small>通信記録会のため、15:30からのレッスンはありません。</small>	通信記録会(ルネサンス) 背泳ぎ
1/14	土	6:45~8:30	(7:00) 7:15~8:30	(7:00) 7:15~8:30	OFF	OFF	()内陸トレ
1/15	日	6:45~8:30	(7:00) 7:15~8:30	OFF	OFF	OFF	()内陸トレ
1/16	月	OFF	(18:00) 18:40~20:10(20:30)	(18:00) 18:40~20:10(20:30)	17:30~18:40	15:30~16:30	()内陸トレ
1/17	火	18:40~20:30	(18:00) 18:40~20:10(20:30)	(18:00) 18:40~20:10(20:30)	17:30~18:40	OFF	()内陸トレ
1/18	水	18:40~20:30	(18:00) 18:40~20:10(20:30)	OFF	17:30~18:40	OFF	()内陸トレ
1/19	木	18:40~20:30	OFF	(18:00) 18:40~20:10(20:30)	17:30~18:40	15:30~16:30	()内陸トレ
1/20	金	18:40~20:30	(18:00) 18:40~20:30	(18:00) 18:40~20:10	OFF	15:30~16:30	()内陸トレ
1/21	土	6:45~8:30	(7:00) 7:15~8:30	(7:00) 7:15~8:30	OFF	OFF	()内陸トレ
1/22	日	6:45~8:30	(7:00) 7:15~8:30	OFF	OFF	OFF	()内陸トレ
1/23	月	OFF	(18:00) 18:40~20:10(20:30)	(18:00) 18:40~20:10(20:30)	17:30~18:40	15:30~16:30	()内陸トレ
1/24	火	18:40~20:30	(18:00) 18:40~20:10(20:30)	(18:00) 18:40~20:10(20:30)	17:30~18:40	OFF	()内陸トレ
1/25	水	18:40~20:30	18:40~20:10(20:30)	OFF	18:40~19:40 <small>通常時間と異なるため、お間違えのないようにしてください。</small>	OFF	()内陸トレ
1/26	木	18:40~20:30	OFF	18:40~20:10(20:30)	18:40~19:40 <small>通常時間と異なるため、お間違えのないようにしてください。</small>	15:30~16:30	()内陸トレ
1/27	金	18:40~20:30	18:40~20:30	18:40~20:10	OFF	15:30~16:30	()内陸トレ
1/28	土	6:45~8:30	(7:00) 7:15~8:30	(7:00) 7:15~8:30	(7:00) 7:15~8:15 1/31(火)分の振替です。	OFF	()内陸トレ
1/29	日	奈良県チャレンジカップ大会				OFF	()内陸トレ
1/30	月	OFF	18:40~20:10(20:30)	18:40~20:10(20:30)	18:40~19:40 <small>通常時間と異なるため、お間違えのないようにしてください。</small>	15:30~16:30	()内陸トレ
1/31	火	18:40~20:30	18:40~20:10(20:30)	18:40~20:10(20:30)	OFF	OFF	()内陸トレ

●コロナ感染予防に伴い、来館時・練習前後の陸上トレーニングの際はマスクの着用を必ずお願いします。

- 2020年10月以降の通信記録会よりギャラリーでのご観覧は可能となりますが、以下のルールをお守りください。
お守りいただけない場合はご利用を控えていただく場合もございますので、予めご了承ください。
- ①平熱を超える発熱(概ね 37.5 度以上若しくは平熱より 1 度以上高い)があった場合は、ご観覧を自粛してください。
 - ②マスク・入館証を着用し、入館前に手指の消毒をお願いいたします。
 - ③1家庭1名様のご保護者入場の制限を設けております。
 - ④密にならない様に間隔を取って、ご観覧ください。
 - ⑤保護者様同士の会話はお控えください。

※ 選手コースのご見学は金曜日のみとさせていただきます。平日のご観覧は練習終了時間15分前のみとなっております。

※ 1/25(水)~30(月)の育成コースの練習時のギャラリーでのご見学はできません。

※ 朝練習は防犯上、練習開始15分後に入口を施錠しますので、予めご了承ください。ご見学は致しかねます。

※ 急な欠席の場合、選手本人が必ずクラブまで連絡するようにしましょう。(朝練の時は電話が繋がりません)

※ 会議・研修への参加の為、コーチ変更・日程変更がある場合がございます。