

練習予定表

8 月	トップクラス(担当:赤石)		選手クラス(担当:山田)		研修クラス(担当:赤石)		備 考
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	
1 日 (金)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	
2 日 (土)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 8:30(スイム)		6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 8:30(スイム)		8:30 ～ 9:30		とびうお杯(愛知)
3 日 (日)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 9:00(スイム)		6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 9:00(スイム)		O F F		↓
4 日 (月)		18:00 ～ 20:00	O F F			17:30 ～ 18:30	
5 日 (火)		18:00 ～ 20:30		18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
6 日 (水)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00	O F F		
7 日 (木)	O F F			18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
8 日 (金)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	
9 日 (土)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 8:30(スイム)		7:00 ～ 7:30(陸トレ) 7:30 ～ 9:00(スイム)		8:30 ～ 9:30		関東中学(千葉)
10 日 (日)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 9:00(スイム)		7:00 ～ 9:00		O F F		↓
11 日 (月)	詳細は別紙に記載						山の旦 休校旦
12 日 (火)							
13 日 (水)							
14 日 (木)							
15 日 (金)							
16 日 (土)							
17 日 (日)							
18 日 (月)		18:00 ～ 20:00	O F F			17:30 ～ 18:30	インターハイ(広島)／全国中学(鹿児島)
19 日 (火)		18:00 ～ 20:30		18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	↓ ↓
20 日 (水)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00	O F F		
21 日 (木)	O F F			18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	↓
22 日 (金)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	JOC夏季大会(東京)
23 日 (土)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 8:30(スイム)		7:00 ～ 7:30(陸トレ) 7:30 ～ 9:00(スイム)		8:30 ～ 9:30		↓
24 日 (日)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 9:00(スイム)		7:00 ～ 9:00		O F F		
25 日 (月)		18:00 ～ 20:00	O F F			17:30 ～ 18:30	
26 日 (火)		18:00 ～ 20:30		18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	↓
27 日 (水)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00	O F F		
28 日 (木)	O F F			18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
29 日 (金)	O F F		O F F		O F F		月末休校日
30 日 (土)	O F F		O F F		O F F		↓
31 日 (日)	O F F		O F F		O F F		↓

* 休み、遅刻の際は、必ず連絡をしてください。(☎ 23-8011 [山田]070-1003-5099 [赤石]070-3973-1563)

練習予定表

9 月	トップクラス(担当:赤石)		選手クラス(担当:山田)		研修クラス(担当:赤石)		備 考
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	
1 日 (月)		18:00 ～ 20:00	O F F			17:30 ～ 18:30	
2 日 (火)		18:00 ～ 20:30		18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
3 日 (水)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00	O F F		
4 日 (木)	O F F			18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
5 日 (金)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	
6 日 (土)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 8:30(スイム)		7:00 ～ 7:30(陸トレ) 7:30 ～ 9:00(スイム)		8:30 ～ 9:30		
7 日 (日)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 9:00(スイム)		7:00 ～ 9:00		O F F		
8 日 (月)		18:00 ～ 20:00	O F F			17:30 ～ 18:30	
9 日 (火)		18:00 ～ 20:30		18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
10 日 (水)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00	O F F		
11 日 (木)	O F F			18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
12 日 (金)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	
13 日 (土)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 8:30(スイム)		7:00 ～ 7:30(陸トレ) 7:30 ～ 9:00(スイム)		8:30 ～ 9:30		
14 日 (日)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 9:00(スイム)	13:00 ～ 15:00(県南)	7:00 ～ 9:00	13:00 ～ 15:00(県南)	O F F		
15 日 (月)	O F F		O F F		O F F		敬老の日 休校日
16 日 (火)		18:00 ～ 20:30		18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
17 日 (水)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00	O F F		
18 日 (木)	O F F			18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
19 日 (金)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	
20 日 (土)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 8:30(スイム)	14:00 ～ 16:00(県南)	7:00 ～ 7:30(陸トレ) 7:30 ～ 9:00(スイム)		8:30 ～ 9:30		
21 日 (日)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 9:00(スイム)		7:00 ～ 9:00		O F F		
22 日 (月)		18:00 ～ 20:00	O F F			17:30 ～ 18:30	
23 日 (火)	7:00 ～ 9:00		7:00 ～ 9:00		9:00 ～ 10:00		秋分の日 休校日
24 日 (水)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00	O F F		
25 日 (木)	O F F			18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
26 日 (金)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	
27 日 (土)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 8:30(スイム)	14:00 ～ 16:00(県南)	7:00 ～ 7:30(陸トレ) 7:30 ～ 9:00(スイム)		8:30 ～ 9:30		
28 日 (日)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 9:00(スイム)	13:00 ～ 16:00(県南)	7:00 ～ 9:00		O F F		
29 日 (月)	O F F		O F F		O F F		月末休校日
30 日 (火)		18:30 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	↓

* 休み、遅刻の際は、必ず連絡をしてください。(☎ 23-8011 [山田]070-1003-5099 [赤石]070-3973-1563)