

練習予定表

10 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 (水)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00	O F F		
2 日 (木)	O F F			18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
3 日 (金)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	
4 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		
5 日 (日)	大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		県B・C級記録会
6 日 (月)		18:00 ～ 20:00	O F F			17:30 ～ 18:30	
7 日 (火)		18:30 ～ 20:30		18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
8 日 (水)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00	O F F		
9 日 (木)	O F F			18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
10 日 (金)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	
11 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		
12 日 (日)	7:00 ～ 9:00		7:00 ～ 9:00		O F F		
13 日 (月)	大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		校内水泳記録会(古河校) 休校日
14 日 (火)		18:30 ～ 20:30	O F F			17:30 ～ 18:30	
15 日 (水)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00	O F F		
16 日 (木)	O F F			18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
17 日 (金)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	
18 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		
19 日 (日)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 9:00(スイム)		7:00 ～ 9:00		O F F		
20 日 (月)		18:00 ～ 20:00	O F F			17:30 ～ 18:30	
21 日 (火)		18:30 ～ 20:30		18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
22 日 (水)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00	O F F		
23 日 (木)	O F F			18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
24 日 (金)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	
25 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		
26 日 (日)	大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		栃木県年齢別選手権大会
27 日 (月)		18:00 ～ 20:00	O F F			17:30 ～ 18:30	
28 日 (火)		18:30 ～ 20:30		18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
29 日 (水)	O F F		O F F		O F F		月末休校日
30 日 (木)	O F F			18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	東京スイミングセンター招待(～11/3)
31 日 (金)		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)

練習予定表

11 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 (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)		8:00 ～ 8:30(陸トレ) 8:30 ～ 9:30(スイム)		県合宿(～11/3) 東京スイミングセンター招待(～11/3) ↓ 休校日 ↓
2 日 (日)	8:00 ～ 10:00(古河校)		8:00 ～ 10:00(古河校)		O F F		
3 日 (月)	O F F		O F F		O F F		
4 日 (火)		18:30 ～ 20:30		18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
5 日 (水)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00	O F F		
6 日 (木)	O F F			18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
7 日 (金)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	
8 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		
9 日 (日)	大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		県B・C級記録会
10 日 (月)		18:00 ～ 20:00	O F F			17:30 ～ 18:30	
11 日 (火)		18:30 ～ 20:30		18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
12 日 (水)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00	O F F		
13 日 (木)	O F F			18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
14 日 (金)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	
15 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)		8:00 ～ 8:30(陸トレ) 8:30 ～ 9:30(スイム)		
16 日 (日)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 9:00(スイム)		7:00 ～ 9:00		O F F		
17 日 (月)		18:00 ～ 20:00	O F F			17:30 ～ 18:30	
18 日 (火)		18:30 ～ 20:30		18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
19 日 (水)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00	O F F		
20 日 (木)	O F F			18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
21 日 (金)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	
22 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)		8:00 ～ 8:30(陸トレ) 8:30 ～ 9:30(スイム)		
23 日 (日)	大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		大会(出場しない選手はOFF)		栃木県選手権
24 日 (月)	O F F		O F F		O F F		休校日
25 日 (火)		18:30 ～ 20:30		18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
26 日 (水)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00	O F F		
27 日 (木)	O F F			18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
28 日 (金)		18:00 ～ 20:00		18:30 ～ 20:00		17:30 ～ 18:30	
29 日 (土)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 9:00(スイム)		7:00 ～ 7:30(陸トレ) 7:30 ～ 9:00(スイム)		9:00 ～ 10:00		月末休校日
30 日 (日)	6:30 ～ 7:00(陸トレ) 7:00 ～ 9:00(スイム)		7:00 ～ 9:00		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)