

# 練習予定表

12 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 )		18:30 ～ 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)		8:00 ～ 8:30(陸トレ) 8:30 ～ 9:30(スイム)		
7 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)		栃木県ジュニア冬季室内選手権
8 日 ( 月 )		18:00 ～ 20:00	O F F			17:30 ～ 18:30	
9 日 ( 火 )		18:30 ～ 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)		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)		都県選抜対抗水泳競技大会(千葉県)
14 日 ( 日 )	7:00 ～ 9:00		7:00 ～ 9:00		O F F		↓
15 日 ( 月 )		18:00 ～ 20:00	O F F			17:30 ～ 18:30	
16 日 ( 火 )		18:30 ～ 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 ～ 8:30		6:30 ～ 8:30		8:30 ～ 9:30		栃木県強化練習会(中高生)
21 日 ( 日 )	7:00 ～ 9:00		7:00 ～ 9:00		O F F		↓
22 日 ( 月 )		18:00 ～ 20:00	O F F			17:30 ～ 18:30	
23 日 ( 火 )		18:30 ～ 20:30		18:30 ～ 20:30		17:30 ～ 18:30	
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	栃木県強化合宿(中高生)
27 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)		↓
28 日 ( 日 )	7:00 ～ 9:00		7:00 ～ 9:00		O F F		↓ 月末休校日
29 日 ( 月 )	6:30 ～ 8:00		6:30 ～ 8:00		O F F		↓
30 日 ( 火 )	7:00 ～ 9:00	13:00 ～15:00	7:00 ～ 9:00	13:00 ～15:00	9:00 ～ 10:00		
31 日 ( 水 )	7:00 ～ 9:00		7:00 ～ 9:00		9:00 ～ 10:00		↓

\* 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 )