

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)