

選手・研修クラス練習予定表

1月	T O P クラス (住吉クラス)		選 手A クラス (大島クラス)		備考	
	午 前	午 後	午 前	午 後		
1 日 (木)		17:30 ～ 19:15		17:30 ～ 19:15	元旦	1 日 (木)
2 日 (金)	6:00 ～ 8:30	11:00 ～ 13:00	O F F			2 日 (金)
3 日 (土)	6:30 ～ 8:30		6:30 ～ 8:30			3 日 (土)
4 日 (日)	9:00 ～ 11:30	14:00 ～ 16:00	6:30 ～ 8:30			4 日 (日)
5 日 (月)	別紙参照				県西地区強化練習会	5 日 (月)
6 日 (火)						6 日 (火)
7 日 (水)					↓	7 日 (水)
8 日 (木)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		8 日 (木)
9 日 (金)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15		9 日 (金)
10 日 (土)	大会(でない人14:00～15:05)		大会(でない人14:00～15:05)		新年フェスティバル	10 日 (土)
11 日 (日)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		↓	11 日 (日)
12 日 (月)	O F F		7:00 ～ 9:00		成人の日	12 日 (月)
13 日 (火)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		13 日 (火)
14 日 (水)		18:15 ～ 20:15	O F F			14 日 (水)
15 日 (木)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		15 日 (木)
16 日 (金)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15		16 日 (金)
17 日 (土)	6:45 ～ 9:00		6:45 ～ 9:00			17 日 (土)
18 日 (日)	7:00 ～ 10:00		6:45 ～ 9:00			18 日 (日)
19 日 (月)	O F F			18:15 ～ 20:50		19 日 (月)
20 日 (火)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		20 日 (火)
21 日 (水)		18:15 ～ 20:15	O F F			21 日 (水)
22 日 (木)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		22 日 (木)
23 日 (金)		18:15 ～ 20:15		18:15 ～ 20:15		23 日 (金)
24 日 (土)	6:30 ～ 9:00	15:15 ～ 17:15	6:45 ～ 9:00			24 日 (土)
25 日 (日)	5:30 ～ 7:00		大会(でない人5:30 ～ 7:00)		県学童選手権	25 日 (日)
26 日 (月)	O F F			18:15 ～ 20:50		26 日 (月)
27 日 (火)		18:15 ～ 20:50		18:15 ～ 20:50		27 日 (火)
28 日 (水)		18:15 ～ 20:15	O F F			28 日 (水)
29 日 (木)		18:00 ～ 20:00		18:00 ～ 20:00		29 日 (木)
30 日 (金)		18:00 ～ 20:00		18:00 ～ 20:00		30 日 (金)
31 日 (土)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		県短水路選手権	31 日 (土)

* 休み、遅刻の際は、必ず連絡をしてください。

(☎ 0280-23-2095 [住吉]070-1003-5098 [大島]070-1003-5106)

* 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

※TOPクラス・選手Aクラスは陸上トレーニングもしっかりと参加すること

選手・研修クラス練習予定表

1月	選手クラスB (住吉 クラス)		研修クラス (大島 クラス)		備考	
	午前	午後	午前	午後		
1 日 (木)		17:30 ~ 19:15		17:30 ~ 19:15	元旦	1 日 (木)
2 日 (金)	6:00 ~ 8:30	11:00 ~ 13:00	O F F			2 日 (金)
3 日 (土)	6:30 ~ 8:30		7:30 ~ 8:30			3 日 (土)
4 日 (日)	8:30 ~ 10:15		7:30 ~ 8:30			4 日 (日)
5 日 (月)	別紙参照				県西地区強化練習会	5 日 (月)
6 日 (火)						6 日 (火)
7 日 (水)					↓	7 日 (水)
8 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		8 日 (木)
9 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		9 日 (金)
10 日 (土)	大会(でない人14:00~15:05)		大会(でない人14:00~15:05)		新年フェスティバル	10 日 (土)
11 日 (日)	大会(でない人OFF)		O F F		↓	11 日 (日)
12 日 (月)	O F F		8:00 ~ 9:00		成人の日	12 日 (月)
13 日 (火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		13 日 (火)
14 日 (水)		17:40 ~ 19:10	O F F			14 日 (水)
15 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		15 日 (木)
16 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		16 日 (金)
17 日 (土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05		17 日 (土)
18 日 (日)	7:00 ~ 9:00		O F F			18 日 (日)
19 日 (月)	O F F			17:40 ~ 18:50		19 日 (月)
20 日 (火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		20 日 (火)
21 日 (水)		17:40 ~ 19:10	O F F			21 日 (水)
22 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		22 日 (木)
23 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		23 日 (金)
24 日 (土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05		24 日 (土)
25 日 (日)	大会(でない人5:30 ~ 7:00)		O F F		県学童選手権	25 日 (日)
26 日 (月)	O F F			17:40 ~ 18:50		26 日 (月)
27 日 (火)		17:40 ~ 19:30		14:00 ~ 15:05		27 日 (火)
28 日 (水)		17:40 ~ 19:10	O F F			28 日 (水)
29 日 (木)		17:30 ~ 19:00		17:00 ~ 18:00		29 日 (木)
30 日 (金)		17:30 ~ 19:00		17:00 ~ 18:00		30 日 (金)
31 日 (土)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		県短水路選手権	31 日 (土)

* 休み、遅刻の際は、必ず連絡をしてください。

(☎ 0280-23-2095 [住吉]070-1003-5098 [大島]070-1003-5106)

* 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

※TOPクラス・選手Aクラスは陸上トレーニングもしっかりと参加すること

新 研 修 ク ラ ス 練 習 予 定 表

1月	対象者 ・江連花凜 ・山田絵由 ・加藤結望 ・住吉笑光 ・山中深愛 ・須藤楓 ・須藤さくら ・長濱紗良 ・北嶋廉 ・安藤尚真 ・大木愛梨 ・川鍋碧愛 ・中村心祐 ・山本菜々美 ・加藤丈		備 考
	午 前	午 後	
1 日 (木)		17:30 ～ 19:15	
2 日 (金)	8:30 ～ 9:30		
3 日 (土)	8:30 ～ 9:30		
4 日 (日)	OFF		
5 日 (月)	別紙参照		
6 日 (火)			
7 日 (水)			
8 日 (木)		17:40 ～ 18:45	
9 日 (金)	OFF		
10 日 (土)		13:00 ～ 14:05	
11 日 (日)	OFF		
12 日 (月)	OFF		
13 日 (火)		17:40 ～ 18:45	
14 日 (水)		17:40 ～ 18:45	
15 日 (木)		17:40 ～ 18:45	
16 日 (金)	OFF		
17 日 (土)		13:00 ～ 14:05	
18 日 (日)	OFF		
19 日 (月)		17:40 ～ 18:45	
20 日 (火)		17:40 ～ 18:45	
21 日 (水)		17:40 ～ 18:45	
22 日 (木)		17:40 ～ 18:45	
23 日 (金)	OFF		
24 日 (土)		13:00 ～ 14:05	
25 日 (日)	学童選手権		出ない人はOff
26 日 (月)		17:40 ～ 18:45	
27 日 (火)		17:40 ～ 18:45	
28 日 (水)		17:40 ～ 18:45	
29 日 (木)	OFF		
30 日 (金)	OFF		
31 日 (土)	OFF		

* 休み、遅刻の際は、必ず下記にご連絡ください。

(☎0280-23-2095、 渡邊090-7208-5928 大島070-1003-5106 住吉070-1003-5098)

* 事前に3日間選んで頂いた曜日の参加となります * 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。