

練習予定表

1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(木)	O F F		O F F		O F F		休校日
2日(金)	O F F		O F F		O F F		
3日(土)	7:00 ~ 9:00	13:00 ~ 15:00	7:00 ~ 9:00	13:00 ~ 15:00	9:00 ~ 10:00		
4日(日)	7:00 ~ 9:00	13:00 ~ 15:00	7:00 ~ 9:00	13:00 ~ 15:00	9:00 ~ 10:00		
5日(月)	O F F		O F F		O F F		
6日(火)	7:00 ~ 9:00	13:00 ~ 15:00	7:00 ~ 9:00	13:00 ~ 15:00	9:00 ~ 10:00		
7日(水)	7:00 ~ 9:00	13:00 ~ 15:00	7:00 ~ 9:00	13:00 ~ 15:00	9:00 ~ 10:00		
8日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
9日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
10日(土)	6:30 ~ 8:30		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)		
11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)		栃木県新年選手権
12日(月)	7:00 ~ 9:00		O F F		9:00 ~ 10:00		休校日
13日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
14日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		O F F	
15日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
16日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
17日(土)	6:30 ~ 8:30		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)		
18日(日)	6:30 ~ 9:00		7:00 ~ 9:00		O F F		
19日(月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
20日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
21日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		O F F	
22日(木)	O F F			18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
23日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
24日(土)	6:30 ~ 8:30		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)		
25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
26日(月)		18:00 ~ 20:00	O F F			17:30 ~ 18:30	
27日(火)		18:30 ~ 20:30		18:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
28日(水)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		O F F	
29日(木)	O F F			18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	月末休校日
30日(金)		18:00 ~ 20:00		18:30 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30	
31日(土)	6:30 ~ 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)