

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) | | |
| 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)

練習予定表

| 2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(日) | 6:30 ~ 9:00 | | 7:00 ~ 9:00 | | O F F | | |
| 2日(月) | | 18:00 ~ 20:00 | O F F | | | 17:30 ~ 18:30 | |
| 3日(火) | | 18:30 ~ 20:30 | | 18:30 ~ 20:30 | | 17:30 ~ 18:30 | |
| 4日(水) | | 18:00 ~ 20:00 | | 18:30 ~ 20:00 | O F F | | |
| 5日(木) | O F F | | | 18:30 ~ 20:30 | | 17:30 ~ 18:30 | |
| 6日(金) | | 18:00 ~ 20:00 | | 18:30 ~ 20:00 | | 17:30 ~ 18:30 | |
| 7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) | | |
| 8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) | | スプリント選手権 |
| 9日(月) | | 18:00 ~ 20:00 | O F F | | | 17:30 ~ 18:30 | |
| 10日(火) | | 18:30 ~ 20:30 | | 18:30 ~ 20:30 | | 17:30 ~ 18:30 | |
| 11日(水) | 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(小山校) 休校日 |
| 12日(木) | O F F | | | 18:30 ~ 20:30 | | 17:30 ~ 18:30 | |
| 13日(金) | | 18:00 ~ 20:00 | | 18:30 ~ 20:00 | | 17:30 ~ 18:30 | |
| 14日(土) | 6:30 ~ 8:30 | | 6:30 ~ 8:30 | | 8:00 ~ 8:30(陸トレ) 8:30 ~ 9:30(スイム) | | コナミオープン(東京:アクアティクス) |
| 15日(日) | 7:00 ~ 9:00 | | 7:00 ~ 9:00 | | O F F | | ↓ |
| 16日(月) | | 18:00 ~ 20:00 | O F F | | | 17:30 ~ 18:30 | |
| 17日(火) | | 18:30 ~ 20:30 | | 18:30 ~ 20:30 | | 17:30 ~ 18:30 | |
| 18日(水) | | 18:00 ~ 20:00 | | 18:30 ~ 20:00 | O F F | | |
| 19日(木) | O F F | | | 18:30 ~ 20:30 | | 17:30 ~ 18:30 | |
| 20日(金) | | 18:00 ~ 20:00 | | 18:30 ~ 20:00 | | 17:30 ~ 18:30 | |
| 21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) | | |
| 22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) | | 春季IO県予選会 |
| 23日(月) | 7:00 ~ 9:00 | | O F F | | 9:00 ~ 10:00 | | 休校日 |
| 24日(火) | | 18:30 ~ 20:30 | | 18:30 ~ 20:30 | | 17:30 ~ 18:30 | |
| 25日(水) | | 18:00 ~ 20:00 | | 18:30 ~ 20:00 | O F F | | |
| 26日(木) | O F F | | | 18:30 ~ 20:30 | | 17:30 ~ 18:30 | |
| 27日(金) | | 18:00 ~ 20:00 | | 18:30 ~ 20:00 | | 17:30 ~ 18:30 | |
| 28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) | | |

* 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)