

選手コース1月予定表

		選手	育成
1	月	自主練習	
2	火		
3	水		
4	木	18:30~20:30	17:20~18:30
5	金	18:30~20:30	17:20~18:30
6	土	17:00~19:00	17:00~18:30
7	日	8:00~10:00/13:30~16:00	お休み
8	月	新年フェスティバル大会	17:20~18:30
		※10:00~12:00	
9	火	休館日	
10	水	18:30~20:30	17:20~18:30
11	木	18:30~20:30	17:20~18:30
12	金	18:30~20:30	17:20~18:30
13	土	17:00~19:00	17:00~18:30
14	日	8:00~10:00/13:30~16:00	お休み
15	月	18:30~20:30	17:20~18:30
16	火	休館日	
17	水	18:30~20:30	17:20~18:30
18	木	18:30~20:30	17:20~18:30
19	金	18:30~20:30	17:20~18:30
20	土	17:00~19:00	17:00~18:30
21	日	8:00~10:00/13:30~16:00	お休み
22	月	18:30~20:30	17:20~18:30
23	火	休館日	
24	水	18:30~20:30	17:20~18:30
25	木	18:30~20:30	17:20~18:30
26	金	18:30~20:30	17:20~18:30
27	土	17:00~19:00	17:00~18:30
28	日	8:00~10:00/13:30~16:00	お休み
29	月	18:30~20:30	17:20~18:30
30	火	休館日	
31	水	18:30~20:30	17:20~18:30

●出場予定大会、合宿の予定

8日(月)JASC新年フェスティバル大会(松任運動公園室内プール)

※大会に出場しない選手は10:00~12:00で練習を実施します

◎1月の日曜日は強化月間のため2回練習を実施します