

選手コース12月予定表

		選手	育成		
1	土	17:00~19:00	17:00~18:30		
2	日	石川県室内水泳競技大会 小松大会			
3	月	お休み	17:20~18:30		
4	火	休館日			
5	水	18:30~20:30	17:20~18:30		
6	木	18:30~20:30	17:20~18:30		
7	金	18:30~20:30	17:20~18:30		
8	土	17:00~19:00	17:00~18:30		
9	日	8:00~10:30	お休み		
10	月	18:30~20:30	17:20~18:30		
11	火	休館日			
12	水	18:30~20:30	17:20~18:30		
13	木	18:30~20:30	17:20~18:30		
14	金	18:30~20:30	17:20~18:30		
15	土	17:00~19:00	17:00~18:30		
16	日	8:00~10:30	お休み		
17	月	18:30~20:30	17:20~18:30		
18	火	休館日			
19	水	18:30~20:30	17:20~18:30		
20	木	18:30~20:30	17:20~18:30		
21	金	18:30~20:30	17:20~18:30		
22	土	17:00~19:00	17:00~18:30		
23	日	9:00~11:30	お休み		
24	月祝	お休み			
25	火	冬季合宿 詳細は別紙にて			
26	水				
27	木				
28	金				
29	土				
30	日	お休み（自主練習）			
31	月			9:00~11:00	9:00~10:30
1/1	火			お休み（自主練習）	
1/2	水				
1/3	木				
1/4	金				
1/5	土	17:00~19:00	17:00~18:30		
1/6	日	8:00~10:30	お休み		

●出場予定大会・合宿等の予定

12月2日(日)石川県水泳競技大会小松大会

12月9日(日)C級内灘大会

12月25日(火)~30日(日) 冬季合宿

1月1日(火)~1月4日(金) お休み(自主練習) ※体がなまらないよう程度に運動を実施しましょう！