

12月予定表

	強化	選手	育成	備考
12月1日 火	18:30~20:00	18:30~20:00	17:30~18:40	試験期間
12月2日 水	18:30~20:00	18:30~20:00	17:45~18:40	↓
12月3日 木	18:30~20:00	18:30~20:00	17:30~18:40	
12月4日 金	18:00~20:45	18:00~20:45	17:30~18:40	
12月5日 土	18:30~20:30	18:30~20:00	7:30~9:00	補強カット
12月6日 日	FEDERATION CUP(アクアパレット)			FEDERATION CUP
12月7日 月	OFF	OFF	OFF	
12月8日 火	18:30~21:00	18:30~21:00	17:30~18:40	
12月9日 水	18:00~20:45	18:00~20:45	17:45~18:40	
12月10日 木	18:30~21:00	18:30~21:00	17:30~18:40	
12月11日 金	18:00~20:45	18:00~20:45	17:30~18:40	
12月12日 土	10:00~12:00	10:00~12:00(希望者)	7:30~9:00	強化2部練習(アクアパレット予定)
	17:30~20:30	17:30~20:30		
12月13日 日	15:00~18:00(中予地区練習会)	15:00~18:00(中予地区練習会)	OFF	強化2部練習(アクアパレット予定)
	18:00~20:00	18:00~20:00		
12月14日 月	OFF	OFF	OFF	
12月15日 火	18:30~21:00	18:30~21:00	17:30~18:40	
12月16日 水	18:00~20:45	18:00~20:45	17:45~18:40	
12月17日 木	18:30~21:00	18:30~21:00	17:30~18:40	
12月18日 金	18:00~20:45	18:00~20:45	17:30~18:40	
12月19日 土	10:00~12:00	10:00~12:00(希望者)	7:30~9:00	強化2部練習(アクアパレット予定)
	17:30~20:30	17:30~20:30		
12月20日 日	9:00~11:00	9:00~11:00(希望者)	OFF	強化2部練習(アクアパレット予定)
	15:00~18:00	15:00~18:00		
12月21日 月	OFF	OFF	OFF	
12月22日 火	18:30~21:00	18:30~21:00	17:30~18:40	
12月23日 水	9:00~11:00(アクアパレット)	9:00~11:00(アクアパレット)	15:00~16:00(延長なし)	合宿組み参加自由
	15:00~18:00	15:00~18:00		
12月24日 木	OFF	OFF	17:30~18:40	
12月25日 金	18:00~20:45	18:00~20:45	17:30~18:40	愛媛県合宿
12月26日 土	17:30~20:30	17:30~20:30	7:30~9:00	
12月27日 日	15:00~18:00	15:00~18:00	15:00~16:00(延長なし)	
12月28日 月	8:00~10:30 10:30~13:00	8:00~10:30 10:30~13:00	OFF	月末休館日 年末合同練習
	13:00~15:30 15:30~18:00	13:00~15:30 15:30~18:00		
12月29日 火	8:00~10:30 10:30~13:00	8:00~10:30 10:30~13:00	OFF	
	13:00~15:30 15:30~18:00	13:00~15:30 15:30~18:00		
12月30日 水	8:00~10:30 10:30~13:00	8:00~10:30 10:30~13:00	OFF	
	13:00~15:30 15:30~18:00	13:00~15:30 15:30~18:00		
12月31日 木	8:00~	8:00~	OFF	
1月1日 金	OFF	OFF	OFF	
1月2日 土	OFF	OFF	OFF	
1月3日 日	8:00~11:00	8:00~11:00	OFF	

育成コースは火～金は通常練習後、追加練習があります。

の部分の練習時間にご注意下さい

28日～他クラブと合同で練習会をおこないます。育成コースで参加する人は選手の練習予定にあわせてきてください。

練習場所は基本石原ですが、場所を変更する場合があります。

選手・強化は31日は人数、泳力により2班に分けて行う場合があります。その場合練習時間、場所が変更する場合があります。