

11月予定表

		強化	選手	育成	備考	
11月1日	日	9:00~11:00 15:00~18:00	9:00~11:00(希望者) 15:00~18:00	OFF	強化2部練習(アクアパレット予定)	50m1
11月2日	月	OFF	OFF	OFF		
11月3日	火	9:00~11:00 15:00~18:00	9:00~11:00(希望者) 15:00~18:00	15:00~16:00(延長なし)	強化2部練習(アクアパレット予定)	25m2
11月4日	水	18:00~20:45	18:00~20:45	17:45~18:40		
11月5日	木	18:00~20:30	18:00~20:30	17:30~18:40		
11月6日	金	18:00~20:45	18:00~20:45	17:30~18:40		
11月7日	土	18:30~20:30	18:30~20:30	7:30~9:00	選手・強化補強カット	
11月8日	日	愛媛県SC対抗(アクアパレット)				
11月9日	月	OFF	OFF	OFF		
11月10日	火	18:30~21:00	18:30~21:00	17:30~18:40		
11月11日	水	18:00~20:45	18:00~20:45	17:45~18:40		
11月12日	木	18:30~21:00	18:30~21:00	17:30~18:40		
11月13日	金	18:00~20:45	18:00~20:45	17:30~18:40		
11月14日	土	18:30~20:30	18:30~20:30	7:30~9:00	選手・強化補強カット	
11月15日	日	愛媛県秋季記録会(アクアパレット)				
11月16日	月	OFF	OFF	OFF		
11月17日	火	18:30~21:00	18:30~21:00	17:30~18:40		
11月18日	水	18:00~20:45	18:00~20:45	17:45~18:40		
11月19日	木	18:30~21:00	18:30~21:00	17:30~18:40		
11月20日	金	18:00~20:45	18:00~20:45	17:30~18:40		
11月21日	土	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	愛媛県合宿	
11月22日	日	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	愛媛県合宿	
11月23日	月	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	愛媛県合宿	試験期間
11月24日	火	OFF	OFF	17:30~18:40		
11月25日	水	18:30~20:00	18:30~20:00	17:45~18:40		
11月26日	木	18:30~20:00	18:30~20:00	17:30~18:40		
11月27日	金	18:30~20:00	18:30~20:00	17:30~18:40		
11月28日	土	17:30~20:30	17:30~20:30	7:30~9:00		
11月29日	日	OFF	OFF	OFF	月末休館日	中予地区 練習会 小学生
11月30日	月	18:00~19:00	18:00~19:00	OFF	月末休館日	

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

育成コースは21日(土)は伊藤、県合宿指導のためお休みとなります。

選手・強化は23日から試験期間になります。補強カットになりますので出来る時に自分でしてください。