

10月練習予定表

充実の秋！ 確定版

2024. 9/22 Team Next One

日	月	火	水	木	金	土	この週の内容と目的
日付 場所・利用・貸切枠 上段:練習時間 下段:集合場所・時間 その他		2024. 10/1 off 都民の日 (お休みにしました)	2 〇〇〇〇 18:30-20:30 プール入口18:00 18:30入場 20:10退水 18:00-18:30ストレッチ, 体幹, チューブ (自分Styleおとな)	3 〇〇〇〇⑥半 19:30-21:00 プール入口19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	4 〇〇〇〇⑥半 19:30-21:00 プール入口19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	5 アリオアセンター(短水路) ジュニア短水路10月 都県選抜対抗の選考競技会	確定版
6 アリオアセンター(短水路) ジュニア短水路10月 都県選抜対抗の選考競技会	7	8 〇〇〇〇⑥半 19:30-21:00 プール入口19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	9 〇〇〇〇 18:30-20:30 プール入口18:00 18:30入場 20:10退水 18:00-18:30ストレッチ, 体幹, チューブ	10 〇〇〇〇⑥半 19:30-21:00 プール入口19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	11 〇〇〇〇⑤全⑥半 17:30-21:00 プール入口17:20 17:20入場 19:30退水 Team練習 集合時間に注意 たまご&ひよこ	12 都シニア(アリオアセンター)	確定版
13 〇〇全面 11:30-13:00たまご&ひよこ プール入口11:10 11:15体操 12:45退水 都小学生短水路(武蔵野の森) 都シニア(アリオアセンター)	14 〇〇②半面 11:30-13:00 観覧席11:00 11:15入場 12:45退水 時間に注意	15 off	16 〇〇〇〇 18:30-20:30 プール入口18:00 18:30入場 20:10退水 18:00-18:30ストレッチ, 体幹, チューブ (自分Styleおとな)	17 〇〇〇〇⑥半 19:30-21:00 プール入口19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	18 〇〇〇〇⑤半⑥全 17:30-21:00 プール入口17:45 17:45入場 20:30退水 合同練習 集合時間に注意	19 66th日本短水路(アリオアセンター)	確定版
20 〇〇①半面②半面 9:30-13:00 時間に注意 観覧席9:15 Team Trial 9:15入場 12:45退水 たまご&ひよこ 66th日本短水路(アリオアセンター)	21	22 〇〇〇〇⑥半 19:30-21:00 プール入口19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	23 〇〇〇〇 18:30-20:30 プール入口18:00 18:30入場 20:10退水 18:00-18:30ストレッチ, 体幹, チューブ	24 〇〇〇〇⑥半 19:30-21:00 プール入口19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	25 〇〇〇〇⑥半 19:30-21:00 プール入口19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	26 選手クラスの希望者 第1回集中練習 〇〇〇(1泊2日)	確定版
27 〇〇②全面 11:30-13:00たまご&ひよこ プール入口11:10 11:15体操 12:45退水 第1回集中練習 〇〇〇(1泊2日)	28	29 〇〇〇〇⑥半 19:30-21:00 プール入口19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	30 〇〇〇〇 18:30-20:30 プール入口18:00 18:30入場 20:10退水 18:00-18:30ストレッチ, 体幹, チューブ (自分Styleおとな)	31 アリオアセンター(長水路) 東スイ招待(予選・決勝) 100自, 200背, 100平, 200バ 〇〇〇〇⑥半 19:30-21:00 プール入口19:00	10月のスーパークラス (3/23春J0の年齢区分で9級以上の種目 9/22現在) 〇〇 〇〇(18歳11級) 〇〇 〇(18歳10級) 〇〇〇〇(13歳10級) 〇〇 〇〇(17歳 9級) 〇〇 〇〇(14歳 9級) {自分Styleおとなクラス} 〇〇〇〇〇(19歳11級)	確定版	

貸切枠・レン貸	ビート板・ブルグイ・パドル・フィン・シュノーケル・飲み物を忘れないように。
借用	ビート板・ブルグイ・パドル・フィン・シュノーケル・飲み物を忘れないように。利用場所以外は立ち入らないこと、また学校施設を傷つけないこと。忘れ物等は学校に問い合わせないこと。
横国長水路	レン貸・一般公開ともに練習道具[ビート板・パドル・フィン・シュノーケル]&飲み物を忘れずに。入場料大人¥700・小人¥350 ※選手クラスの入場料はチームで負担します