

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	11月のスイマークラス (3/23春J0の年齢区分で9級以上の種目 9/22現在) ○○ ○○(18歳11級) ○○ ○(18歳10級) ○○○○(13歳10級) ○○ ○○(17歳 9級) ○○ ○○(14歳 9級) (自分Styleおとなクラス) ○○○○(19歳11級)			2024. 10/31 アキアティクスセンター-(長水路) 東スイ招待(予選・決勝) 100自. 200背. 100平. 200バ ○○○○⑥半 19:30-21:00 プール入口19:00	11/1 アキアティクスセンター-(長水路) 東スイ招待(予選・決勝) 200自. 100バ. 200平 ○○○○⑤半 17:30-19:00 時間に注意 17:20入場 18:45退水	2 アキアティクスセンター-(長水路) 東スイ招待(予選・決勝) 200個. 100背	予定版
3	4	5	6	7	8	9	予定版
アキアティクスセンター-(長水路) 東スイ招待(予選・決勝) 50自. 400自. 50平 ○○①全面 時間に注意 9:30-11:00 たまご&ひよこ 観覧席9:15 退水10:45	アキアティクスセンター-(長水路) 東スイ招待(予選・決勝) 50背. 400個. 50バ off	○○○○ 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)	○○○○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	○○○○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	○○○○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	○○○○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	予定版
10	11	12	13	14	15	16	予定版
○○②全面 11:30-13:00 プール入口11:10 11:15体操 12:45退水 たまご&ひよこ	○○○○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	○○○○ 18:30-20:30 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)	○○○○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	○○○○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	○○○○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	○○○○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	予定版
17	18	19	20	21	22	23	予定版
○○①半面②半面 9:30-13:00 観覧席10:15 10:15入場 12:45退水 たまご&ひよこ 66th日本短水路(アキアティクスセンター)	○○短水路レーン貸 17:30-19:30 ○○駅1番線A-17:06 17:45入場 19:30退水 合同練習	○○○○ 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)	○○○○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	○○○○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	○○○○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	○○①半面②半面 9:30-13:00 観覧席9:15 9:15入場 12:00退水 練習時間に注意	予定版
24	25	26	27	28	29	30	予定版
○○②全面 11:30-13:00 プール入口11:10 11:15体操 12:45退水 たまご&ひよこ	○○○○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	○○○○ 18:30-20:30 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)	○○○○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	○○○○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 JAPAN OPEN(アキアティクスセンター)	JAPAN OPEN(アキアティクスセンター)	予定版

貸切枠・レーン貸	ビート板・ブルブイ・パドル(有明を除く)・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・ブルブイ・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。
○○短水路	レーン貸・一般公開とともに練習道具(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