

3月練習予定表

夏のJ0予選に向かって新しい夢と目標！

予定版

2025. 1/24 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	<p>3月のス・ハ・ークラス (8/23夏J0の年齢区分で9級以上の種目 1/24現在)</p> <p>〇〇 〇〇 (19歳10級) 〇〇 〇 (19歳 9級) 〇〇〇〇〇 (13歳10級)</p> <p>〇〇 〇〇 (17歳 9級)</p> <p>(自分Styleおとなクラス) 〇〇〇〇〇 (20歳10級)</p>						2025. 3/1 アキアティクスセンター (短水路) 小学生ジュニアア7 リント	予定版
2 アキアティクスセンター (短水路) 小学生ジュニアア7 リント 〇〇①全面 09:30-11:00 観覧席9:15	3	4 〇〇〇〇⑥全 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 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	6 〇〇〇〇⑥全 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	7 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	8	予定版	
9 〇〇②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	10	11 〇〇〇〇⑥全 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	12 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)	13 〇〇〇〇⑥全 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	14 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	15	予定版	
16 〇〇①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	17	18 〇〇〇〇⑥全 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	19 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)	20 〇〇①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 日本選手権 (TAC)	21 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 日本選手権 (TAC)	22 日本選手権 (TAC)	予定版	
23 〇〇②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 日本選手権 (TAC)	24	25 〇〇〇〇⑥全 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 春休み強化練習1 〇〇〇〇②全 11:30-13:00 プール入口11:00 〇〇〇〇 18:30-20:30 プール入口18:00	27 春休み強化練習2 〇〇〇〇②全 11:30-13:00 プール入口11:00 〇〇〇〇⑥全 19:30-21:00 春J0	28 春休み強化練習3 〇〇〇〇②全 11:30-13:00 プール入口11:00 〇〇〇〇⑤半⑥全 17:30-21:00 合同練習 春J0	29 春J0 アキアティクスセンター	予定版	
30 春J0 アキアティクスセンター 日野学園 (未公認短水路) 区記録会 追いつく・親睦会・同窓会 16:30-18:30 〇〇〇〇	31							

貸切枠・レンタル	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。
〇〇一般公開	〇〇レンタル(練習道具{ビート、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¥--- 小人¥---) ※選手クラスの入場料はチームで負担します