

2018年10月 ダッシュ新津 選手コース予定表 E1クラス

		Group D		Group A		Group S		
		AM	PM	AM	PM	AM	PM	大会/合宿
1	月	OFF	18:00-20:30	OFF	18:00-20:30	OFF	OFF	
2	火	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
3	水	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
4	木	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
5	金	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
6	土	7:00-9:30	19:30-21:00	OFF	19:30-21:00	OFF	19:30-21:00	
7	日	7:00-8:30	OFF	7:00-8:30	OFF	7:00-8:30	OFF	
8	月	OFF	18:00-20:30	OFF	18:00-20:30	OFF	OFF	
9	火	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
10	水	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
11	木	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
12	金	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
13	土	7:00-9:30	OFF	7:00-9:30	OFF	7:00-9:30	OFF	
14	日	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	スプリント選手権
15	月	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
16	火	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
17	水	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
18	木	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
19	金	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
20	土	7:00-9:30	19:30-21:00	OFF	19:30-21:00	OFF	19:30-21:00	
21	日	7:00-8:30	OFF	7:00-8:30	OFF	7:00-8:30	OFF	
22	月	OFF	18:00-20:30	OFF	18:00-20:30	OFF	OFF	
23	火	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
24	水	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
25	木	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	
26	金	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
27	土	7:00-9:30	OFF	7:00-9:30	OFF	7:00-9:30	OFF	川上不在(世界短水路選手権選考会)
28	日	7:00-8:30	OFF	7:00-8:30	OFF	7:00-8:30	OFF	川上不在(DP練習)
29	月	自 主 ト レ						整備休館
30	火							整備休館
31	水							整備休館
1	木							整備休館
2	金							整備休館
3	土							整備休館
4	日							整備休館
5	月	OFF	18:00-20:30	OFF	18:00-20:30	OFF	OFF	整備休館

※ 10月29日～11月4日まで整備休館(プール水抜き)の為、各自、自主トレになります。

尚、11月5日は水温の状況により陸上トレーニングのみとなりますので、シューズを必ず用意してください。

※ 11月6日の練習はトライアル(ランキング)を行いますので、コンディションを整えておいてください。

※ 配布物等は選手コースホームページを確認してください。