

2018年11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	木	自主トレ							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	18:00-20:30						
6	火	OFF	19:00-20:30	OFF	19:00-20:30	OFF	19:00-20:30	200IM ランキング					
7	水	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30						
8	木	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30						
9	金	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	川上不在(ワールドカップ)					
10	土	7:00-9:30	19:30-21:00	OFF	19:30-21:00	OFF	19:30-21:00	ワールドカップ					
11	日	7:00-8:30	OFF	7:00-8:30	OFF	7:00-8:30	OFF	川上不在(小学生長水路練習会)					
12	月	OFF	18:00-20:30	OFF	18:00-20:30	OFF	OFF						
13	火	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30						
14	水	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30						
15	木	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30						
16	金	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF						
17	土	7:00-9:30	19:30-21:00	OFF	19:30-21:00	OFF	19:30-21:00						
18	日	7:00-8:30	OFF	7:00-8:30	OFF	7:00-8:30	OFF						
19	月	OFF	18:00-20:30	OFF	18:00-20:30	OFF	OFF						
20	火	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30						
21	水	OFF	20:00-21:15	OFF	20:00-21:15	OFF	20:00-21:15	川上不在(鈴木コーチ)					
22	木	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30						
23	金	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	新潟水協親善大会					
24	土	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF						
25	日	7:00-8:30	OFF	7:00-8:30	OFF	7:00-8:30	OFF						
26	月	OFF	18:00-20:30	OFF	18:00-20:30	OFF	OFF						
27	火	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30						
28	水	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30	OFF	20:00-21:30						
29	木	OFF	19:00-20:30	OFF	19:00-20:30	OFF	19:00-20:30	スクール休館					
30	金	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	スクール休館					

※ 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。

※ 挨拶月間です。挨拶を再度しっかり行いましょう！

※ 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。