

選手H班 2025年5月予定表

日付	大会/記録会	H班選抜	H班	備考
1日	木	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
2日	金	休み	体操各自 水中18:30-19:30	
3日	土	体操18:10 水中18:30-19:40	体操18:10 水中18:30-19:40	
4日	日	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	夕方-ミニ合宿
5日	月	休み	休み	↓
6日	火	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
7日	水	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
8日	木	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
9日	金	休み	体操各自 水中18:30-19:30	
10日	土	体操18:10 水中18:30-19:40	体操18:10 水中18:30-19:40	
11日	日	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
12日	月	休み	休み	
13日	火	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
14日	水	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
15日	木	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
16日	金	休み	体操各自 水中18:30-19:30	
17日	土	体操18:10 水中18:30-19:40	体操18:10 水中18:30-19:40	
18日	日	2種目タイム計測 体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
19日	月	休み	休み	
20日	火	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
21日	水	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
22日	木	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
23日	金	休み	体操各自 水中18:30-19:30	
24日	土	体操18:10 水中18:30-19:40	体操18:10 水中18:30-19:40	
25日	日	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
26日	月	休み	休み	
27日	火	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
28日	水	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
29日	木	体操17:00 水中17:15-18:30	休み	時間注意
30日	金	休み	体操17:00 水中17:15-18:30	時間注意
31日	土	50m4種目ランキング 体操7:45 水中8:00-9:45	体操7:45 水中8:00-9:45	時間注意/S班合同

6月から大会が多く続きます。5月はそのための準備が必要です。

1回ずつの練習を大切にしていきましょう。1日24時間はみんなが一緒。

5月29日～31日は練習時間が変則になっています。間違いのないようお願いします。