

6月練習予定表

選手A

		朝練習	午後練習	担当	備考
6月1日	木	OFF			
2	金		18:00~20:00	海老澤	17:15~
3	土	東京都選手権 (AQT)			
4	日				
5	月		19:00~20:50	本多	18:15~
6	火		18:00~20:00	海老澤	17:15~
7	水		18:00~20:00	海老澤	17:15~
8	木	OFF			
9	金		18:00~20:00	海老澤	17:15~
10	土		18:00~20:00	海老澤	17:15~
11	日	7:30~9:30		海老澤	6:45~
12	月	5:15~6:45 (特練)	19:00~20:50	本多	18:15~
13	火		18:00~20:00	海老澤	17:15~
14	水		18:00~20:00	海老澤	17:15~
15	木	OFF			
16	金		18:00~20:00	海老澤	17:15~
17	土		ジュニア夏季		
18	日	7:30~9:30	ジュニア夏季	海老澤	7:00~
19	月		19:00~20:50	本多	18:15~
20	火		18:00~20:00	海老澤	17:15~
21	水		18:00~20:00	本多	17:15~
22	木	OFF			
23	金		18:00~20:00	本多	17:15~
24	土		18:00~20:00	福部	17:15~
25	日	6:30~8:30 (B合同)			↓ ↓
26	月		19:00~20:50	本多	18:15~
27	火		18:00~20:00	福部	17:15~
28	水		18:00~20:00	本多	17:15~
29	木	OFF			
30	金		18:00~20:00	本多	17:15~

- ・カードリーダーによる入館チェックをお願い致します。
- ・ロッカー内はマスクを必ず着用するようにしてください。
- ・室内でドライランドを実施する時は室内シューズを必ず持参。
- ・6/21 (水) ~7/8 (土) 世界選手権合宿の為期間中は福部・本多が担当になります。

6月練習予定表

Bクラス

※必ずカードリーダーによる入館・退館チェックをお願いします。

		午前練習	午後練習	ドライ	備考	
6月1日	木		5:50~8:00	各自		
2	金		5:50~8:00	プールサイド	ドライ5:25~5:50	
3	土		5:50~8:00	プールサイド	ドライ5:20~5:50 東京都選手権(TAC)	
4	日	特練7:00~8:30		各自	1F集合6:45 東京都選手権(TAC)	
5	月		7:30~9:00	Aスタ	ドライ6:45~7:15	
6	火		5:50~8:00	各自		
7	水	OFF				
8	木		5:50~8:00	各自		
9	金		5:50~8:00	プールサイド	ドライ5:25~5:50	
10	土		5:50~8:00	Cスタ	ドライ5:20~5:50	
11	日	特練7:00~8:30		プールサイド	1F集合6:15 ドライ6:25~6:50	
12	月		7:30~9:00	Aスタ	ドライ6:45~7:15	
13	火		5:50~8:00	各自		
14	水	OFF				
15	木		5:50~8:00	各自		
16	金		5:50~8:00	プールサイド	ドライ5:25~5:50	
17	土	ジュニア夏季(TAC)				
18	日	ジュニア夏季(TAC)				
19	月		7:30~9:00	Aスタ	ドライ6:45~7:15	
20	火		5:50~8:00	各自		
21	水	OFF				
22	木		5:50~8:00	各自		
23	金		5:50~8:00	プールサイド	ドライ5:25~5:50 県総体	
24	土		5:50~8:00(A合同)	Cスタ	ドライ5:20~5:50 県総体/都高校	
25	日	特練6:30~8:30(A合同)		各自	1F集合6:15 県総体/都高校	
26	月		7:30~9:00	Aスタ	ドライ6:45~7:15	
27	火		5:50~8:00	各自		
28	水	OFF				
29	木		特練5:50~8:00	プールサイド	ドライ5:25~5:50 休館日	
30	金		特練5:50~8:00	プールサイド	ドライ5:25~5:50 休館日	

- ・ロッカー入場は練習開始前20分。
- ・練習後、10分間お風呂、20分で退館、各ご家庭で帰宅時間を決めてください。
- ・ドライスタジオは室内運動靴を持参。
- ・路上駐車は近隣の方の迷惑になりますのでご遠慮ください。
- ・AM特練及びAM振替は観覧制限しています。

6月練習予定表

Cクラス

		午前練習	午後練習	備考
6/1	木	OFF		
2	金		6:00~8:00	
3	土	7:00~8:30		6:00~補強(スタジオB)
4	日		3:00~5:00	都選手権(TAC)
5	月	OFF		
6	火		6:00~8:00	男女17:20~17:45補強(プールサイド)
7	水		4:30~6:00	男女18:10~18:40補強(プールサイド)
8	木	OFF		
9	金		6:00~8:00	
10	土	6:00~7:15 (葛飾教育の日、15分30日(金)に振替)		補強中止
11	日	ドルフィンBC級(東京DC)		
12	月	OFF		
13	火		6:00~8:00	男女17:20~17:45補強(プールサイド)
14	水		4:30~6:00	男女18:10~18:40補強(プールサイド)
15	木	OFF		
16	金		6:00~8:00	
17	土	東京都ジュニア夏季短水路記録会(TAC)		
18	日			
19	月	OFF		
20	火		6:00~8:00	男女17:20~17:45補強(プールサイド)
21	水		4:30~6:00	男女18:10~18:40補強(プールサイド)
22	木	OFF		
23	金		6:00~8:00	
24	土	7:00~8:30		6:00~補強(スタジオB)
25	日	振替6:30~8:30	AM振替	合同記録会
26	月	OFF		
27	火		6:00~8:00	男女17:20~17:45補強(プールサイド)
28	水		4:30~6:00	男女18:10~18:40補強(プールサイド)
29	木	OFF		29-30日 休館日
30	金		特練6:00~8:00	17:15~補強(プールサイド)

- 路上駐車は近隣の方の迷惑になりますのでご遠慮ください
 ※地下駐車場は入庫後30分間は検印なしで無料。それ以降は有料となります。
- ロッカーへの入場は練習開始20分前。練習開始10分前に挨拶を行います。
- ※火曜日補強のロッカー入場は17:15~となります。混雑防止にご協力をお願いします。
- ロッカーには必ず鍵をかけてください。盗難防止の為に協力をお願いします。
- 土曜日練習及び特別練習時の観覧をご遠慮頂きますようご協力宜しくお願い致します。

※午前練習時は練習開始15分前に駐輪場に集合してください。
またセキュリティー関係上時間に間に合わなかった場合参加できませんのでご承知おきください。

ご不明な点は担当/堀松までお問合せください。

6月練習予定表 Dクラス

		午前		午後		大会・記録会
6月1日	木			5:00~6:00		
2	金			4:30~6:00		
3	土			休み		
4	日	振替7:30~8:30	7:15駐輪場集合	3:00~5:00	3:00~柔軟・補強	
5	月			5:00~6:00		
6	火			4:30~6:00	4:30~柔軟・補強	
7	水			休み		
8	木			5:00~6:00		
9	金			4:30~6:00		
10	土			休み		
11	日			休み (4日朝練に1H振替)		ドルフィンBC大会
12	月			5:00~6:00		
13	火			4:30~6:00	4:30~柔軟・補強	
14	水			休み		
15	木			5:00~6:00		
16	金			4:30~6:00		
17	土			休み		ジュニア夏季(AT)
18	日			3:00~5:00	3:00~柔軟・補強	↓
19	月			5:00~6:00		
20	火			4:30~6:00	4:30~柔軟・補強	
21	水			休み		
22	木			5:00~6:00		
23	金			4:30~6:00		
24	土			休み		
25	日	振替7:30~8:30	7:15駐輪場集合	休み (午前に1H振替)		合同記録
26	月			5:00~6:00		Fly記録会
27	火			4:30~6:00	4:30~柔軟・補強	
28	水			休み		
29	木			休み		休館日
30	金			振替4:00~6:00 (11日1H/25日1H分)		休館日

◆チーム目標◆

・あいさつができ、ルール・マナーを守れる選手になろう！・みんなから応援される選手になろう！

◆保護者の皆様へ◆

※可動域を広げる為、また疲労回復の為にお風呂上りに柔軟体操の実施のご協力をお願いします。

※休まれる際は、スイミング又は、LINEでご連絡下さい。

※お車でのお迎えについて、路上駐車は近隣の方の迷惑となりますので地下駐車場で待ち合わせをお願いします。

地下駐車場は入庫後30分間は検印なしで無料をご利用いただけます。

地下駐車場で待ち合わせの場合駐車場へは出ないようお子様へお伝え願います。

入庫後30分を過ぎますと駐車料金（¥420）が発生しますのでご注意ください。

※記録会当日にお休みされる場合は、次回練習日に行います。

※特練はセキュリティの関係上集合時間に間に合わなかった場合練習に参加できませんのでご承知おきください。

また、ご観覧に関しましてもご入館いただくことができませんのでご承知おきください。

詳しくは担当/鎌田までお問い合わせ下さい。