

KKC 海山スイミングクラブ 練習計画表

【7月】

日程	初心者A	初心者B(育成C)	初心者C	育成A	選手B(育成B)	選手A	備考
7月 1日 水				17:00-18:00	18:00-19:15	18:00-19:15	
2日 木	17:00-18:00	18:00-19:00					
3日 金			16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:15	18:00-19:15	
4日 土				16:00-17:30	17:30-19:00	8:00-9:30	長水路記録会(中・高生)
5日 日	OFF						長水路記録会(小学生)
6日 月	17:00-18:00	18:00-19:00					
7日 火			16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:15	18:00-19:15	
8日 水				17:00-18:00	18:00-19:15	18:00-19:15	
9日 木	17:00-18:00	18:00-19:00					
10日 金			16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:15	18:00-19:15	
11日 土				16:00-17:30	17:30-19:00	8:00-9:30	
12日 日	OFF						
13日 月	17:00-18:00	18:00-19:00					
14日 火			16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:15	18:00-19:15	
15日 水				17:00-18:00	18:00-19:15	18:00-19:15	
16日 木	17:00-18:00	18:00-19:00					
17日 金			16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:15	18:00-19:15	
18日 土				16:00-17:30	17:30-19:00	8:00-9:30	
19日 日	OFF						
20日 月	17:00-18:00	18:00-19:00					
21日 火			16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:15	18:00-19:15	
22日 水				17:00-18:00	18:00-19:15	18:00-19:15	
23日 木	OFF						海の日
24日 金	OFF						スポーツの日
25日 土				16:00-17:30	17:30-19:00	8:00-9:30	三重県選手権
26日 日	OFF						三重県選手権
27日 月	17:00-18:00	18:00-19:00					
28日 火			16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:15	18:00-19:15	
29日 水				17:00-18:00	18:00-19:15	18:00-19:15	
30日 木	17:00-18:00	18:00-19:00					
31日 金			16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:15	18:00-19:15	

【行事】

- ◎ 5日(日) 三重県長水路記録会(三交G鈴鹿)に参加します。
※選手コース(選手登録者)
- ◎ 25日(土)・26日(日) 三重県選手権(三交G鈴鹿)に参加します。
※標準記録突破者

- ※ 23日(木) 祝日(海の日)のため練習はお休みです。
- ※ 24日(金) 祝日(スポーツの日)のため練習はお休みです。

【来月の予定】

- ◎ 30日(日) 紀北町民水泳大会(KKC)に参加予定です。
※コロナウイルス感染状況等により変更する場合があります。

<連絡先>

紀北健康センター TEL: 0597-31-0210
芝原携帯 090-4469-0976 (ars-since.01.01.13@ezweb.ne.jp)

