H30　1月度　選手練習日程表

		D-1		C-1		
日	曜	A　M	P　M	練習時間	試合関係	備　　考
1	月	お正月休み				
2	火					
3	水	08:00～10:30				
4	木	08:00～10:30		10:15～12:00		
5	金	08:00～10:30		10:15～12:00		
6	土	08:00～10:30		10:15～12:00		和歌山JO予選（締）
7	日	07:00～09:30				
8	月	07:00～09:30		17:00～18:45		
9	火		06:15～08:00	17:00～18:45		
10	水		06:15～08:45			
11	木		06:15～08:45	17:00～18:45		
12	金			17:00～18:45		和歌山オープン（締）
13	土	08:00～10:30		10:15～12:00	大阪府ｼﾞｭﾆｱ水泳競技大会	
14	日	07:00～09:30			（東大阪ｱﾘｰﾅ）	
15	月		06:15～08:45	17:00～18:45		
16	火		06:15～08:00	17:00～18:45		
17	水		06:15～08:45			関西選手権　2/3・4分
18	木		06:15～08:45	17:00～18:45		エントリー（締）
19	金			17:00～18:45		
20	土	09:00～11:30				
21	日	07:00～09:30			JO予選会　D・Eｸﾗｽ・ﾘﾚｰ	
22	月		06:15～08:45	17:00～18:45	（長吉）	
23	火		06:15～08:00	17:00～18:45		
24	水		06:15～08:45			大阪府短水路　2/17・18分
25	木		06:15～08:45	17:00～18:45		エントリー（締）
26	金			17:00～18:45		
27	土	08:00～10:30		10:15～12:00		
28	日	07:00～09:30			和歌山JO予選会（秋葉山）	
29	月		06:15～08:45	17:00～18:45		
30	火		06:15～08:00	17:00～18:45		
31	水		06:15～08:45			

※ 各競技会出場者は別紙にてお知らせします。意思表示をしっかりして下さい。

※ 各競技会出場に際し、目的意識をしっかり持ってその為の練習を努力する事。