

2023年10月度 選手練習日程表

日	曜	D-1		C-1	試合関係	備 考
		A M	P M	練習時間		
1	日	6:45～ 8:15	1:30～3:00			
2	月		6:15～8:45	17:00～18:45		
3	火		6:15～8:00	17:00～18:45		
4	水		6:15～8:45			
5	木		6:15～8:45	17:00～18:45		
6	金			17:00～18:45		
7	土	8:00～10:30				
8	日	6:45～ 8:15	1:30～3:00			
9	月	7:00～ 9:15		9:15～10:30		
10	火		6:15～8:00	17:00～18:45		
11	水		6:15～8:45			
12	木		6:15～8:45	17:00～18:45		
13	金			17:00～18:45		
14	土	8:00～10:30		12:00～13:30		
15	日	6:45～ 8:15	1:30～3:00			
16	月		6:15～8:45	17:00～18:45		
17	火		6:15～8:00	17:00～18:45		
18	水		6:15～8:45			
19	木		6:15～8:45	17:00～18:45		
20	金			17:00～18:45		
21	土	7:00～ 9:30			大阪府室内選手権	
22	日	6:45～ 8:15	1:30～3:00		(東大阪)	
23	月		6:15～8:45	17:00～18:45		
24	火		6:15～8:00	17:00～18:45		
25	水		6:15～8:45			
26	木		6:15～8:45	17:00～18:45		
27	金			17:00～18:45		
28	土	8:00～10:30		10:15～12:00		
29	日	7:00～ 9:30				
30	月		6:15～8:45	17:00～18:45		
31	火		6:15～8:00	17:00～18:45		

※ 各競技会出場者は別紙にてお知らせします。

※ 練習時間・曜日が変更されている日があります、間違えないように。

※ 今月の日曜日(1日・8日・15日・22日)は、

6:45～8:15と13:30～15:00の2回練習とします。

※ 選手関係の緊急連絡先、スイミング携帯(090-6736-1833)