

## 2023年4月度 選手コース練習予定表

日付	曜日	ジュニア		シニア		ディスタンス		備考
		AM	PM	AM	PM	AM	PM	
4/1	(土)	OFF		7:00-8:50		7:00-8:50		
4/2	(日)	9:30-11:30		9:30-12:00	※8:30-9:15補強	7:00-9:30		
4/3	(月)		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	短期教室(8:30~9:45)
4/4	(火)		18:30-20:00		18:30-20:30	6:30-8:30		↓
4/5	(水)		17:30-19:00	OFF		OFF		↓
4/6	(木)		18:30-20:00		18:30-20:30	6:30-8:30		↓
4/7	(金)		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	
4/8	(土)	OFF		7:00-8:50		7:00-8:50		
4/9	(日)	競技会参加		競技会参加		競技会参加		B・A・AA級大会
4/10	(月)		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	
4/11	(火)		18:30-20:00		18:30-20:30		18:30-20:30	
4/12	(水)		17:30-19:00	OFF		OFF		
4/13	(木)		18:30-20:00		18:30-20:30		18:30-20:30	
4/14	(金)		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	
4/15	(土)	OFF		7:00-8:50		7:00-8:50		
4/16	(日)	9:30-11:30		9:30-12:00	※8:30-9:15補強	7:00-9:30		
4/17	(月)		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	
4/18	(火)		18:30-20:00		18:30-20:30		18:30-20:30	
4/19	(水)		17:30-19:00	OFF		OFF		
4/20	(木)		18:30-20:00		18:30-20:30		18:30-20:30	
4/21	(金)		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	
4/22	(土)	OFF		7:00-8:50		7:00-8:50		
4/23	(日)	9:30-11:30		9:30-12:00	※8:30-9:15補強	7:00-9:30		
4/24	(月)		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	
4/25	(火)		18:30-20:00		18:30-20:30		18:30-20:30	
4/26	(水)		17:30-19:00	OFF		OFF		
4/27	(木)		18:30-20:00		18:30-20:30		18:30-20:30	
4/28	(金)		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	
4/29	(土)	競技会参加		7:00-9:00	12:30-14:30	7:00-9:00	12:30-14:30	休館日 ↑ハッピーイベント(10:00~)
4/30	(日)	競技会参加		7:00-9:00	12:00-14:00	7:00-9:00	12:00-14:00	↓ あきばさんチャレンジ
5/1	(月)		17:00-19:00		18:00-20:00		18:00-20:00	↓
5/2	(火)		17:00-19:00		18:00-20:00		18:00-20:00	↓
5/3	(水)	7:00-9:00		7:00-9:00	12:00-14:00	7:00-9:00	12:00-14:00	↓
5/4	(木)	7:00-9:00		7:00-9:00	12:00-14:00	7:00-9:00	12:00-14:00	↓
5/5	(金)	OFF		OFF		OFF		↓ 子供イベント(10:00~)

### 【合宿・競技会予定】

◎4/4(火)~4/9(日)	日本選手権水泳競技大会	東京アクアティクスセンター
◎4/9(日)	和歌山地域B・A・AA級大会	秋葉山公園県民水泳場
◎4/29(土)~4/30(日)	和歌山県水泳連盟強化合宿①	和歌山北高校
◎4/29(土)~4/30(日)	あきばさんチャレンジ	秋葉山公園県民水泳場
◎5/3(水)~5(金)	和歌山県水泳連盟強化合宿②	秋葉山公園県民水泳場
◎5/20(土)~21(日)	近畿SC選手権水泳競技大会	秋葉山公園県民水泳場

### 【連絡事項】

- ①練習を欠席する場合は、必ず連絡する事。遅れてきた場合は必ず理由を伝え、練習を始めてください。
- ②来館時、退館時に保護者、スタッフ、大人会員の方々にしっかり挨拶をしてください。
- ③水中練習開始30分前には来館し、ストレッチや補強等を行ってから水中練習に入る事。
- ④更衣室内での荷物の整理を行う事。スマホや音楽プレイヤーなどを放置しないでカバンの中に入れておく事。
- ⑤更衣室内でのスマートフォン、タブレット類の使用を禁止します。更衣室内では電源をOFFにしてください。
- ⑥練習に必要なものは出来るだけ持参しないようにしてください。特に貴重品の管理をしっかり行ってください。
- ⑦時間等変更する事がありますので、随時予定表の確認をする事。
- ⑧休館日の練習時間は通常の時間と異なりますので注意してください。
- ⑨大会エントリー等の申込みは期限間際ではなく、出来る限り余裕をもって行ってください。
- ⑩5月8日以降感染法上の分類が5類に変更されますが、ウィルス自体が無くなるということでは無いとの認識を持って行動してください。
- ⑪2部練習の間の時間は一度退館し、館内に留まらないようにしてください。但し、自宅が遠い等帰宅が難しい場合は相談してください。