

Aty Swimming ジュニアクラス 2016年1月予定表

月		火		水		木		金		土		日	
								1		2		3	年始強化練習
								OFF		OFF		※選手・準選手のみ	
												AM	辰巳 11:00-13:00
												補強	/ 練習後 ST
												PM	/ OFF
4	年始強化練習	5	年始強化練習	6	年始強化練習	7		8		9	短期強化合宿	10	短期強化合宿
	※選手・準選手のみ		※選手・準選手のみ		※選手・準選手のみ	Kids BumB 17:00-18:00		Kids BumB 17:00-18:00					
AM	BumB 09:00-11:00	AM	辰巳 09:00-11:00	AM	辰巳 09:00-11:00	J BumB 17:00-18:30		J BumB 17:00-18:30		移動		③	06:00-07:30
補強	BumB 14:00-15:00	補強	辰巳 14:00-15:00	補強	辰巳 14:00-15:00	B BumB 18:00-20:00		B BumB 18:00-20:00		①	12:00-14:00	④	12:00-14:00
PM	BumB 15:00-17:00	PM	辰巳 15:00-17:00	PM	辰巳 15:00-17:00	A BumB 18:00-20:00		A BumB 18:00-20:00		②	17:00-19:00	⑤	17:00-19:00
11	短期強化合宿	12		13		14		15		16	東京都新春	17	東京都新春
		Kids BumB 17:00-18:00				Kids BumB 17:00-18:00		Kids BumB 17:00-18:00					
⑥	06:00-07:30	J BumB 17:00-18:30		J BumB 18:00-19:30		J BumB 17:00-18:30		J BumB 17:00-18:30					
⑦	11:00-13:00	B BumB 18:00-20:00		B BumB 18:00-20:00		B BumB 18:00-20:00		B BumB 18:00-20:00					
移動		A BumB 18:00-20:00		A BumB 18:00-20:00		A BumB 18:00-20:00		A BumB 18:00-20:00					
18		19		20		21		22		23		24	
		Kids BumB 17:00-18:00				Kids BumB 17:00-18:00		Kids BumB 17:00-18:00					
J	BumB 18:00-19:30	J BumB 17:00-18:30		J BumB 18:00-19:30		J BumB 17:00-18:30		J BumB 17:00-18:30		OFF		OFF	
B	BumB 18:00-20:00	B BumB 18:00-20:00		B BumB 18:00-20:00		B BumB 18:00-20:00		B BumB 18:00-20:00					
A	BumB 18:00-20:00	A BumB 18:00-20:00		A BumB 18:00-20:00		A BumB 18:00-20:00		A BumB 18:00-20:00					
25		26		27		28		29		30	東京都選手権	31	東京都選手権
		Kids BumB 17:00-18:00				Kids BumB 17:00-18:00		Kids BumB 17:00-18:00					
J	BumB 18:00-19:30	J BumB 17:00-18:30		J BumB 18:00-19:30		J BumB 17:00-18:30		J BumB 17:00-18:30					
B	BumB 18:00-20:00	B BumB 18:00-20:00		B BumB 18:00-20:00		B BumB 18:00-20:00		B BumB 18:00-20:00					
A	BumB 18:00-20:00	A BumB 18:00-20:00		A BumB 18:00-20:00		A BumB 18:00-20:00		A BumB 18:00-20:00					