

11月練習予定表

選手A

| | | 朝練習 | 午後練習 | 担当 | 備考 | |
|-------|---|-----------------|-------------------|-----|--------|----------|
| 11月1日 | 水 | | 18:00~20:00 | 海老澤 | 17:15~ | |
| 2 | 木 | OFF | | | | 東スイ招待 |
| 3 | 金 | 7:30~9:30 | 朝練振替 | 海老澤 | 7:00~ | |
| 4 | 土 | | 18:00~20:00 (B合同) | 福部 | 17:15~ | |
| 5 | 日 | 7:30~9:30 | | 海老澤 | 7:00~ | |
| 6 | 月 | | 19:00~20:50 | 本多 | 18:15~ | |
| 7 | 火 | | 18:00~20:00 | 海老澤 | 17:15~ | |
| 8 | 水 | | 18:00~20:00 | 海老澤 | 17:15~ | |
| 9 | 木 | OFF | | | | |
| 10 | 金 | | 18:00~20:00 | 本多 | 17:15~ | |
| 11 | 土 | | 18:00~20:00 | 海老澤 | 17:15~ | |
| 12 | 日 | 7:30~9:30 | 15:00~17:00 (特練) | 海老澤 | 7:00~ | |
| 13 | 月 | | 19:00~20:50 | 本多 | 18:15~ | |
| 14 | 火 | | 18:00~20:00 | 本多 | 17:15~ | |
| 15 | 水 | | 18:00~20:00 | 本多 | 17:15~ | |
| 16 | 木 | OFF | | | | |
| 17 | 金 | | 18:00~20:00 | 本多 | 17:15~ | |
| 18 | 土 | 5:30~6:45 (特練) | 18:00~20:00 (B合同) | 本多 | 17:15~ | |
| 19 | 日 | 6:30~8:30 (B合同) | | 伊藤 | | |
| 20 | 月 | | 19:00~20:50 | 本多 | 18:15~ | |
| 21 | 火 | | 18:00~20:00 | 本多 | 17:15~ | |
| 22 | 水 | | 18:00~20:00 | 本多 | 17:15~ | |
| 23 | 木 | OFF | | | | |
| 24 | 金 | | 18:00~20:00 | 本多 | 17:15~ | |
| 25 | 土 | 5:30~6:45 (特練) | 18:00~20:00 | 海老澤 | 17:15~ | |
| 26 | 日 | 7:30~9:30 | | 海老澤 | | |
| 27 | 月 | | 19:00~20:50 | 本多 | 18:15~ | |
| 28 | 火 | | 18:00~20:00 | 本多 | 17:15~ | |
| 29 | 水 | | 18:00~20:00 | 本多 | 17:15~ | |
| 30 | 木 | OFF | | | | ジャパンオープン |

- ・カードリーダーによる入館チェックをお願い致します。
- ・室内でドライランドを実施する時は室内シューズを必ず持参。
- ・11/13 (月) ~11/24 (金) 世界選手権合宿の為期間中は福部・本多が担当になります。

合宿のお知らせ 1/3 (水) ~1/8 (月) 5泊6日 富士水泳場 (長水路)

※新春水泳競技会はエントリーしません。

11月練習予定表

Bクラス

※必ずカードリーダーによる入館・退館チェックをお願いします。

| | | 午前練習 | 午後練習 | ドライ | 備考 |
|-------|---|----------------|----------------|--------|------------------------------|
| 11月1日 | 水 | OFF | | | 東スイ招待 |
| 2 | 木 | | 5:50~8:00 | 各自 | 東スイ招待 |
| 3 | 金 | 7:30~9:30(A合同) | AM振替 | 各自 | 東スイ招待 7:00入場 |
| 4 | 土 | | 5:50~8:00 | プールサイド | 東スイ招待 5:20~5:50 |
| 5 | 日 | 特練7:00~8:30 | | プールサイド | 東スイ招待 1階集合6:15ドライ |
| 6 | 月 | | 7:30~9:00 | Aスタ | ドライ6:45~7:15 |
| 7 | 火 | | 5:50~8:00 | 各自 | |
| 8 | 水 | OFF | | | |
| 9 | 木 | | 5:50~8:00 | Aスタ | ドライ5:25~5:50 |
| 10 | 金 | | 5:50~8:00 | プールサイド | ドライ5:25~5:50 |
| 11 | 土 | | 5:50~8:00 | Cスタ | ドライ5:20~5:50 |
| 12 | 日 | 特練7:00~8:30 | | プールサイド | 1階集合6:15 6:25~6:50 |
| 13 | 月 | | 7:30~9:00 | Aスタ | ドライ6:45~7:15 |
| 14 | 火 | | 5:50~8:00 | 各自 | |
| 15 | 水 | OFF | | | |
| 16 | 木 | | 5:50~8:00 | Aスタ | ドライ5:25~5:50 |
| 17 | 金 | | 5:50~8:00 | プールサイド | ドライ5:25~5:50 |
| 18 | 土 | | 5:50~8:00(A合同) | プールサイド | ドライ5:20~5:50 |
| 19 | 日 | 6:30~8:30(A合同) | | 各自 | 1階集合6:15 |
| 20 | 月 | | 7:30~9:00 | Aスタ | ドライ6:45~7:15 |
| 21 | 火 | | 5:50~8:00 | 各自 | |
| 22 | 水 | OFF | | | |
| 23 | 木 | 8:30~10:30(予定) | AM振替 | プールサイド | 1階集合7:45 7:55~8:20(ジュニア長) |
| 24 | 金 | | 5:50~8:00 | プールサイド | ドライ5:25~5:50 |
| 25 | 土 | | 5:50~8:00 | Cスタ | ドライ5:20~5:50 |
| 26 | 日 | 特練7:00~8:30 | | プールサイド | 1階集合6:15 6:25~6:50 |
| 27 | 月 | | 7:30~9:00 | Aスタ | ドライ6:45~7:15 |
| 28 | 火 | | 5:50~8:00 | 各自 | |
| 29 | 水 | OFF | | | 休館日 |
| 30 | 木 | | 特練5:50~8:00 | 各自 | 休館日 |

・練習開始時刻に遅刻しないようにしましょう。

・ロッカー入場は練習開始前20分。

・練習後、10分間お風呂、20分で退館、各ご家庭で帰宅時間を決めてください。

・ドライスタジオは室内運動靴を持参。

・路上駐車は近隣の方の迷惑になりますのでご遠慮ください。

・冬合宿1/3(水)~1/8(月)静岡県富士水泳場、最後の金町合宿です！！

※1月6日(土)7日(日)の新春は参加しません。

11月練習予定表

Cクラス

| | | 午前練習 | 午後練習 | 備考 | |
|------|---|--------------------------------|-------------|-----------------------|-----|
| 11/1 | 水 | | 4:30~6:00 | 補強中止 | |
| 2 | 木 | OFF | | | |
| 3 | 金 | 振替8:30~10:30 | AM振替 | | |
| 4 | 土 | 7:00~8:30 | | 6:00~補強(スタジオB) | |
| 5 | 日 | 振替6:30~8:30 | AM振替 | | |
| 6 | 月 | OFF | | | |
| 7 | 火 | | 6:00~8:00 | 17:20~17:45補強(プールサイド) | |
| 8 | 水 | | 4:30~6:00 | 18:10~18:40補強(プールサイド) | |
| 9 | 木 | OFF | | | |
| 10 | 金 | | 6:00~8:00 | | |
| 11 | 土 | 6:00~7:15 (葛飾教育の日15分19日(日)に振替) | | 補強中止 | |
| 12 | 日 | 花畑BC級 (マイエス花畑) | | | |
| 13 | 月 | OFF | | | |
| 14 | 火 | | 6:00~8:00 | 17:20~17:45補強(プールサイド) | |
| 15 | 水 | | 4:30~6:00 | 18:10~18:40補強(プールサイド) | |
| 16 | 木 | OFF | | | |
| 17 | 金 | | 6:00~8:00 | | |
| 18 | 土 | 7:00~8:30 | | 6:00~補強(スタジオB) | |
| 19 | 日 | 特練6:30~8:30 | 3:00~5:00 | 14:20~14:50補強(プールサイド) | |
| 20 | 月 | OFF | | | |
| 21 | 火 | | 6:00~8:00 | 17:20~17:45補強(プールサイド) | |
| 22 | 水 | | 4:30~6:00 | 18:10~18:40補強(プールサイド) | |
| 23 | 木 | 東京都長水路スプリント(TAC) | | | |
| 24 | 金 | | 6:00~8:00 | | |
| 25 | 土 | 7:00~8:30 | | 6:00~補強(スタジオB) | |
| 26 | 日 | | 3:00~5:00 | 14:20~14:50補強(プールサイド) | |
| 27 | 月 | OFF | | | |
| 28 | 火 | | 6:00~8:00 | | |
| 29 | 水 | | 特練6:00~8:00 | 17:20~補強 プールサイド | 休館日 |
| 30 | 木 | | 特練6:00~8:00 | | |

★お知らせ：2024年1月3日(水)~8日(月祝)(5泊6日)
金町スイミングクラブとしての最後の合宿(静岡・富士)を予定しています。
 ご都合の調整をお願いいたします。みんなで是非とも参加しましょう！！
合宿実施に伴い1月6日~7日開催の新春水泳競技会への出場はしません。
 ご理解ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

・路上駐車は近隣の方の迷惑になりますのでご遠慮ください

※地下駐車場は入庫後30分間は検印なしで無料。それ以降は有料となります。

・ロッカーへの入場は練習開始20分前。練習開始10分前に挨拶を行います。

※火曜日補強のロッカー入場は17:15~となります。混雑防止にご協力をお願いします。

・ロッカーには必ず鍵をかけてください。盗難防止の為ご協力をお願いします。

・土曜日練習及び特別練習時の観覧をご遠慮頂きますようご協力宜しくお願い致します。

※午前練習時は練習開始15分前に駐輪場に集合してください。

またセキュリティー関係上時間に間に合わなかった場合参加できませんのでご承知おきください。

ご不明な点は担当/堀松までお問合せください。

11月練習予定表 Dクラス

| | | 午前 | | 午後 | | 大会・記録会他 |
|-------|---|------------|-----------|---------------|------------|----------|
| 11月1日 | 水 | | | 休み | | |
| 2 | 木 | | | 5:00~6:00 | | |
| 3 | 金 | 8:30~10:30 | 駐輪場8:15集合 | 午前へ時間変更 | | |
| 4 | 土 | | | 休み | | |
| 5 | 日 | | | 3:00~5:00 | 3:00~柔軟・補強 | |
| 6 | 月 | | | 5:00~6:00 | | |
| 7 | 火 | | | 4:30~6:00 | 4:30~柔軟・補強 | |
| 8 | 水 | | | 休み | | |
| 9 | 木 | | | 5:00~6:00 | | |
| 10 | 金 | | | 4:30~6:00 | | |
| 11 | 土 | | | 休み | | |
| 12 | 日 | | | 休み(19・26日に振替) | | マイエス花畑BC |
| 13 | 月 | | | 5:00~6:00 | | |
| 14 | 火 | | | 4:30~6:00 | 4:30~柔軟・補強 | |
| 15 | 水 | | | 休み | | |
| 16 | 木 | | | 5:00~6:00 | | |
| 17 | 金 | | | 4:30~6:00 | | |
| 18 | 土 | | | 休み | | |
| 19 | 日 | 7:30~8:30 | 7:15駐輪場集合 | 3:00~5:00 | 3:00~柔軟・補強 | |
| 20 | 月 | | | 5:00~6:00 | | |
| 21 | 火 | | | 4:30~6:00 | 4:30~柔軟・補強 | |
| 22 | 水 | | | 休み | | |
| 23 | 木 | | | 5:00~6:00 | | |
| 24 | 金 | | | 4:30~6:00 | | |
| 25 | 土 | | | 休み | | |
| 26 | 日 | 7:30~8:30 | 7:15駐輪場集合 | 3:00~5:00 | 3:00~柔軟・補強 | |
| 27 | 月 | | | 5:00~6:00 | | Ba記録会 |
| 28 | 火 | | | 4:30~6:00 | 4:30~柔軟・補強 | |
| 29 | 水 | | | 休み | | 休館日 |
| 30 | 木 | | | 休み | | 休館日 |

★お知らせ：11月3日～6日（3泊4日）で合宿（静岡）を予定しております。ご都合の調整をお願い致します。

クラブ名「金町スイミング」として最後の合宿となります。是非ともご参加をお願いします。

◆チーム目標◆

・あいさつができ、ルール・マナーを守れる選手になろう！・みんなから応援される選手になろう！

◆保護者の皆様へ◆

※可動域を広げる為、また疲労回復の為にお風呂上りに柔軟体操の実施のご協力をお願いします。

※休まれる際は、スイミング又は、LINEでご連絡下さい。

※お車でのお迎えについて、路上駐車は近隣の方の迷惑となりますので地下駐車場で待ち合わせをお願いします。

地下駐車場は入庫後30分間は検印なしで無料をご利用いただけます。

地下駐車場で待ち合わせの場合駐車場へは出ないようお子様へお伝え願います。

入庫後30分を過ぎますと駐車料金（¥420）が発生しますのでご注意ください。

※記録会当日にお休みされる場合は、次回練習日に行きます。（同月内をお願いします。翌月は計測しません）

※特練はセキュリティの関係上集合時間に間に合わなかった場合練習に参加できませんのでご承知おきください。

また、ご観覧に関しましてもご入館いただくことができませんのでご承知おきください。

※できるだけ多く競技会（大会）への参加をお願いします。（資格級取得・メンタル面強化の為）

★パドルのご準備にご協力いただきありがとうございます。成果を上げられるよう取り組んでいきます！