



選手コーススケジュール 2021.09

| 日付 | 曜日 | 特別練習 時間 | スイムトレーニング 時間 |
|----|----|--------------|-----------------|
| 1 | 水 | | 19:00~21:00 |
| 2 | 木 | | 19:00~21:00 |
| 3 | 金 | | 19:00~21:00 |
| 4 | 土 | | 17:00~19:00 |
| 5 | 日 | 休み | |
| 6 | 月 | | 19:00~21:00 |
| 7 | 火 | | 19:00~21:00 |
| 8 | 水 | | 19:00~21:00 |
| 9 | 木 | | 19:00~21:00 |
| 10 | 金 | | 19:00~21:00 |
| 11 | 土 | | 17:00~19:00 |
| 12 | 日 | 休み | |
| 13 | 月 | | 19:00~21:00 |
| 14 | 火 | | 19:00~21:00 |
| 15 | 水 | | 19:00~21:00 |
| 16 | 木 | | 19:00~21:00 |
| 17 | 金 | | 19:00~21:00 |
| 18 | 土 | | 17:00~19:00 |
| 19 | 日 | 休み | |
| 20 | 月 | 祝日 | 15:00~17:00 |
| 21 | 火 | | 19:00~21:00 |
| 22 | 水 | | 19:00~21:00 |
| 23 | 木 | 祝日 | 15:00~17:00 |
| 24 | 金 | | 19:00~21:00 |
| 25 | 土 | | 17:00~19:00 |
| 26 | 日 | SC協会短水路水泳競技会 | |
| 27 | 月 | | 19:00~21:00 |
| 28 | 火 | | 19:00~21:00 |
| 29 | 水 | | 19:00~21:00 |
| 30 | 木 | | 19:00~21:00 |

☆コロナウイルス感染拡大防止の為、陸上トレーニングを中止します。再開時は、ご連絡します。各自でストレッチ・筋力トレーニングを実施してください。



選手コーススケジュール 2021.08

| 日付 | 曜日 | 特別練習 時間 | スイムトレーニング 時間 |
|----|----|-----------------------|-----------------|
| 1 | 日 | 休み | |
| 2 | 月 | | 19:00~21:00 |
| 3 | 火 | | 19:00~21:00 |
| 4 | 水 | | 19:00~21:00 |
| 5 | 木 | | 19:00~21:00 |
| 6 | 金 | | 19:00~21:00 |
| 7 | 土 | | 10:00~12:00 |
| 8 | 日 | 第76回瀬戸内海沿岸 小・中学生水泳大会 | |
| 9 | 月 | 休み | |
| 10 | 火 | | 10:00~12:00 |
| 11 | 水 | | 10:00~12:00 |
| 12 | 木 | | 10:00~12:00 |
| 13 | 金 | 休み | |
| 14 | 土 | 休み | |
| 15 | 日 | 休み | |
| 16 | 月 | | 19:00~21:00 |
| 17 | 火 | | 19:00~21:00 |
| 18 | 水 | | 19:00~21:00 |
| 19 | 木 | | 19:00~21:00 |
| 20 | 金 | | 19:00~21:00 |
| 21 | 土 | | 17:00~19:00 |
| 22 | 日 | 休み | |
| 23 | 月 | | 19:00~21:00 |
| 24 | 火 | | 19:00~21:00 |
| 25 | 水 | | 19:00~21:00 |
| 26 | 木 | | 19:00~21:00 |
| 27 | 金 | | 19:00~21:00 |
| 28 | 土 | 第50回 四国学童選手権水泳競技大会 女子 | |
| 29 | 日 | 第50回 四国学童選手権水泳競技大会 男子 | |
| 30 | 月 | | 19:00~21:00 |
| 31 | 火 | | 17:00~19:00 |

☆コロナウイルス感染拡大防止の為、陸上トレーニングを中止します。再開時は、ご連絡します。 各自でストレッチ・筋力トレーニングを実施してください。