

11月	日	月	火	水	木	金	土
選手A・Bコース予定表	1	2	3	4	5	6	7
	A 7:30~9:30 B 6:00~8:00 ゆびあす	OFF	A 6:00~8:30 B 7:30~9:30 ゆびあす	県営プール休館日のため各コース毎の練習になります			A 6:00~8:30 B 7:30~9:30 ゆびあす
	8	9	10	11	12	13	14
	A 7:30~9:30 B 6:00~8:00 ゆびあす	OFF	県営プール休館日のため各コース毎の練習になります				A 6:00~8:30 B 7:30~9:30 ゆびあす
	15	16	17	18	19	20	21
	A 7:30~9:30 B 6:00~8:00 ゆびあす	OFF	17:45~ 20:00 雫石	17:45~ 20:00 雫石	17:45~ 20:00 雫石	17:45~ 20:00 雫石	※強化練習
	22	23	24	25	26	27	28
	※強化練習	※強化練習	OFF	17:45~ 20:00 雫石	17:45~ 20:00 雫石	17:45~ 20:00 雫石	A 6:00~8:30 B 7:30~9:30 ゆびあす
	29	30					
	A 7:30~9:30 B 6:00~8:00 ゆびあす	OFF					

\* 日によって練習場所が変わりますので、ご注意ください。なお、都合により変更がある場合には担当コーチより連絡いたします。  
月謝は30日に引き落としとなります。

11月	日	月	火	水	木	金	土
選手Cコース予定表	1	2	3	4	5	6	7
	7:45~ 9:30 ゆびあす	OFF	7:45~ 9:30 ゆびあす	18:00~19:00 総合プール 駐車場	OFF	18:00~19:00 総合プール 駐車場	7:45~ 9:30 ゆびあす
	8	9	10	11	12	13	14
	7:45~ 9:30 ゆびあす	18:00~19:00 総合プール 駐車場	OFF	18:00~19:00 総合プール 駐車場	OFF	18:00~19:00 総合プール 駐車場	7:45~ 9:30 ゆびあす
	15	16	17	18	19	20	21
	7:45~ 9:30 ゆびあす	17:45~ 20:00 雫石	17:45~ 20:00 雫石	17:45~ 20:00 雫石	OFF	18:45~ 20:00 雫石	9:45~ 11:00 雫石
	22	23	24	25	26	27	28
	9:45~ 11:00 雫石	17:45~ 20:00 雫石	OFF	17:45~ 20:00 雫石	OFF	18:45~ 20:00 雫石	9:45~ 11:00 雫石
	29	30					
	9:45~ 11:00 雫石	17:45~ 20:00 雫石					

\* 日によって練習場所が変わりますので、ご注意ください。なお、都合により変更がある場合には担当コーチより連絡いたします。  
月謝は30日に引き落としとなります。