

9月	日	月	火	水	木	金	土
選手A・B コース 予定表			1 17:45~ 20:00 栗石	2 17:45~ 20:00 A.:栗石 B:総外	3 17:45~ 20:00 栗石	4 17:45~ 20:00 A.:総外 B:栗石	5 A 6:00~8:30 B 11:45~12:00 A:ゆび B:栗石
	6	7	8	9	10	11	12
	A 7:30~9:30 B 6:00~8:00 ゆびあす	OFF	17:45~ 20:00 栗石	17:45~ 20:00 栗石	17:45~ 20:00 栗石	17:45~ 20:00 栗石	公認記録会 栗石
	13	14	15	16	17	18	19
	公認記録会 栗石	OFF	17:45~ 20:00 栗石	17:45~ 20:00 栗石	17:45~ 20:00 栗石	17:45~ 20:00 栗石	A 6:00~8:30 B 7:30~9:30 ゆびあす
	20	21	22	23	24	25	26
	A 7:30~9:30 B 6:00~8:00 ゆびあす	OFF	A 6:10~8:00 B 7:45~9:30 ゆびあす	17:45~ 20:00 栗石	未定	未定	A 6:00~8:30 B 7:30~9:30 ゆびあす
	27	28	29	30			
	A 7:30~9:30 B 6:00~8:00 ゆびあす	OFF	17:45~ 20:00 栗石	17:45~ 20:00 栗石			

\* 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。

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

\* 日によって時間・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。