

12月	競泳			水球	備考	
	SPパート	STパート	MLパート			
1	金	8:00~10:00		各自筋トレ	2限授業	
2	土	冬季公認(京都アクアリーナ)			13:00~16:00	クリーナー
3	日	冬季公認(京都アクアリーナ)			11:00~筋トレ/13:00~16:00	
4	月	OFF			OFF	
5	火	8:40~10:40		5限~21:00		
6	水	10:50~12:50		4限練	開放(17:00~19:00)/1限授業	
7	木	8:40~10:40		5限~21:00		
8	金	8:00~10:00		各自筋トレ	2限授業	
9	土	11:00~13:00	9:00~11:00	13:00~/忘年会	クリーナー	
10	日	OFF			OFF	
11	月	10:50~12:50/17:10~18:40		OFF	1限授業	
12	火	10:50~12:50		5限~21:00	開放(17:00~19:00)/1限授業	
13	水	10:50~12:50		4限練	1限授業	
14	木	8:40~10:40		5限~21:00		
15	金	8:00~10:00		各自筋トレ	2限授業	
16	土	9:00~11:00	11:00~13:00	和歌山選手権	クリーナー	
17	日	OFF			和歌山選手権	
18	月	10:50~12:50/17:10~18:40		OFF	1限授業	
19	火	10:50~12:50		5限~21:00	1限授業	
20	水	8:40~10:40		4限練		
21	木	8:40~10:40		5限~21:00	開放(17:00~19:00)	
22	金	8:00~10:00		各自筋トレ	2限授業	
23	土	11:00~13:00	9:00~11:00	冬休み	クリーナー	
24	日	OFF			冬休み	休館日
25	月	9:00~11:00/14:00~16:00	OFF	冬休み		
26	火	9:00~11:00	11:00~13:00/16:00~18:00	冬休み		
27	水	13:00~15:00		冬休み	休館日/中等部	
28	木	13:00~15:00		冬休み	休館日/中等部	
29	金	13:00~15:00		冬休み	休館日/中等部	
30	土	未定			冬休み	休館日/尼崎
31	日	OFF			冬休み	休館日

※30日(土)の尼崎の練習時間は、決まれば連絡します。