

# 2020年度スクール練習表

1年間大切に保管して下さるようお願い致します。

ご不明な点がございましたら、お電話かフロントまでおたずねください。

《2020年4月～2021年3月迄》

<p><b>4月</b></p> <table border="1"> <thead> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>体操・水泳チェック月間</p>	日	月	火	水	木	金	土				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			<p><b>5月</b></p> <table border="1"> <thead> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>9日(土)、10日(日) 東北ジュニア選手権水泳大会</p>	日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<p><b>6月</b></p> <table border="1"> <thead> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>29日(月)、30日(火)は、7月分の練習日です。 7日(日) レクリエーション 水泳チェック月間</p>	日	月	火	水	木	金	土				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																								
			1	2	3	4																																																																																																																																								
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																								
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																								
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																								
26	27	28	29	30																																																																																																																																										
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																								
					1	2																																																																																																																																								
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																								
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																								
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																								
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																								
31																																																																																																																																														
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																								
			1	2	3	4																																																																																																																																								
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																								
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																								
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																								
26	27	28	29	30																																																																																																																																										
<p><b>7月</b></p> <table border="1"> <thead> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>23日(木) 水泳記録会 27日(月)～30日(木) 短期教室No.1 体操チェック月間</p>	日	月	火	水	木	金	土				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		<p><b>8月</b></p> <table border="1"> <thead> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>1日(土)～4日(火) 短期教室No.2 5日(水)～8日(土) 短期教室No.3 8月の練習回数は3回です。 水泳チェック月間</p>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<p><b>9月</b></p> <table border="1"> <thead> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>1日(火)～5日(土)は、8月分の練習日です。 6日(日) レクリエーション</p>	日	月	火	水	木	金	土					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																								
			1	2	3	4																																																																																																																																								
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																								
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																								
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																								
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																									
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																								
						1																																																																																																																																								
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																								
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																								
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																								
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																								
30	31																																																																																																																																													
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																								
				1	2	3																																																																																																																																								
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																								
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																								
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																								
25	26	27	28	29	30																																																																																																																																									
<p><b>10月</b></p> <table border="1"> <thead> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </tbody> </table> <p>1日(木)～3日(土)は、9月分の練習日です。 11日(日) 健康まつり 体操・水泳チェック月間</p>	日	月	火	水	木	金	土					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<p><b>11月</b></p> <table border="1"> <thead> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>23日(月) 水泳記録会 30日(月)は、12月分の練習日です。</p>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						<p><b>12月</b></p> <table border="1"> <thead> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>27日(日)～30日(水) 短期教室No.1 水泳チェック月間</p>	日	月	火	水	木	金	土				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31															
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																								
				1	2	3																																																																																																																																								
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																								
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																								
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																								
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																								
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																								
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																								
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																								
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																								
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																								
29	30																																																																																																																																													
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																								
			1	2	3	4																																																																																																																																								
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																								
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																								
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																								
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																									
<p><b>1月</b></p> <table border="1"> <thead> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>6日(水)～9日(土) 短期教室No.2 1月の練習回数は3回です。 体操チェック月間</p>	日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<p><b>2月</b></p> <table border="1"> <thead> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>11日(木) 水泳記録会 水泳チェック月間</p>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<p><b>3月</b></p> <table border="1"> <thead> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>22日(月)～25日(木) 短期教室No.1 26日(金)～29日(月) 短期教室No.2 3月の練習回数は3回です。</p>	日	月	火	水	木	金	土				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																								
					1	2																																																																																																																																								
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																								
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																								
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																								
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																								
31																																																																																																																																														
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																								
						1																																																																																																																																								
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																								
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																								
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																								
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																								
30	31																																																																																																																																													
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																								
			1	2	3	4																																																																																																																																								
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																								
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																								
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																								
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																									

※年間各曜日とも45回練習です。わくでかこんだ中の日が練習日です。

※●は祝日・休日、■は企画実施日となっております。

※土曜日以外の練習日が祝・休日にあたる場合は、17時30分～のスクールは9時30分～、16時10分～のスクールは10時50分～、15時～のスクールは13時～の練習になります。18時40分～のマスターズは9時20分～、10時30分～のレディースは9時20分～のマスターズとの合同練習になります。競泳、競技は、担当コーチより連絡致します。

※振替練習を希望の場合は、上記カレンダーで練習日を確認の上、ご連絡ください。

※日曜日は休館日ですが、日曜日以外として4月29日・30日、5月1日・9日、7月31日、8月10日～15日、12月31日～1月5日、3月30日・31日を予定しております。

※上記日程に変更がある場合は前もってお知らせ致します。

※企画等に関することは当該月の秋田アスレティッククラブホームページをご覧ください。



株式会社 **ダイヤプラザ**  
**秋田アスレティッククラブ**

〒010-0065 秋田市茨島四丁目3-36

**TEL 864-0381**

E-mail [aac@diaplaza.co.jp](mailto:aac@diaplaza.co.jp)