

TRASOL2023年7月日程表

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					swim 6:00~7:45	duathlon 8:00-10:00
					bike 8:20~10:30	海スイム 11:00-12:00
					run 10:40~12:00	日本スプリント選手権
3	4	5	6	7	8	9
swim	swim 6:00~7:45	swim 6:00~7:45	swim 18:00-19:45	お休み	swim 6:00~7:45	duathlon 8:00-10:00
bike	swim 17:30~19:45(Jr)	bike	bike		bike 8:20~10:30	海スイム 11:00-12:00
run	run	run 18:40~20:00	run		run 10:40~12:00	
10	11	12	13	14	15	16
swim	swim 6:00~7:45	swim 6:00~7:45	swim 19:00-20:30	お休み	swim 6:00~7:45	duathlon 8:00-10:00
bike	swim お休み	bike	ビート八幡南予定		bike 8:20~10:30	海スイム 11:00-12:00
run	run	run 18:40~20:00			run 10:40~12:00	
17	18	19	20	21	22	23
swim	swim 6:00~7:45	swim 6:00~7:45	swim 19:00-20:30	お休み	swim 6:00~7:45	U19選手権 & 全 国中学校大会
bike	swim お休み	bike	ビート八幡南予定			
run	run	run 18:40~20:00				
24	25	26	27	28	29	30
swim	swim 6:00~7:45	swim 6:00~7:45	swim 19:00-20:30	お休み	swim 6:00~7:45	swim 7:00~8:30
bike	swim 17:30~19:45(Jr)	bike	ビート八幡南予定		bike	ビート北九州
run	run	run 18:40~20:00			run	
31	* 変更の場合はご連絡します。さらに細かいスケジュールは月曜日に連絡します。					
swim	* 7日は桃園プールが休館のためお休みします。					
bike	* 11日~21日は世界水泳代表選手利用のため桃園プールが休館です。13、20日はビート八幡南で泳ぎます。					
run	* 21日はレース出発のためお休みします。					
	* 27、28日は水泳大会開催のため桃園プールが休館です。27日はビート八幡南で泳ぎます。					

U19選手権 & 全国中学校大会そして8月の世界マスターズ水泳に向け追い込んでいきましょう！！