

2024年 5月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表

	行事予定	選手クラス		研修クラス	選手育成クラス	育成クラス
		A	B		A	B
1	水	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
2	木	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
3	金	8:00-10:00 18:40-20:40	8:00-10:00 18:40-20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
4	土	6:00-8:00 17:30-19:30	6:30-8:00	7:30-8:30	7:30-8:30	OFF
5	日	6:00-8:00 17:00-19:00	6:00-8:00	Off	Off	Off
6	月	Off				
7	火	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
8	水	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
9	木	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
10	金	移動日	6:00-7:30(試合組) 18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40
11	土	イトマンオープン12歳以下	8:00-10:00/試合	Off	Off	Off
12	日	イトマンオープン12歳以下	6:00-8:00/試合	6:00~8:00	Off	Off
13	月	Off				
14	火	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
15	水	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
16	木	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
17	金	移動日	6:00-7:30(試合組) 18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40
18	土	イトマンオープン13歳以上	6:30-8:30/試合	6:30-8:30	Off	9:00-10:00
19	日	イトマンオープン13歳以上	6:00-8:00/試合	6:00~8:00	Off	Off
20	月	Off				
21	火	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
22	水	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
23	木	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00(測定)	17:40~19:00(測定)	15:20~16:20
24	金	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
25	土	関西選手権ジュニア 兵庫ジュニアスイムミート	試合	試合	Off	Off
26	日	関西選手権ジュニア 兵庫ジュニアスイムミート	試合	試合	Off	Off
27	月	Off				
28	火	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
29	水	18:00-20:00	18:00-20:00	17:00-18:00	17:00-18:00	Off
30	木	18:00-20:00	18:00-20:00	17:00-18:00	17:00-18:00	Off
31	金	18:00-20:00	18:00-20:00	17:00-18:00	17:00-18:00	Off

試合の関係上、練習時間が変更になっております。ご確認ください。

10日(金)17日(金)の朝練習はイトマンオープン参加者のみとなります。

- ※ 5:50~5:55 6:20(6:50)~6:25(6:55)の玄関開錠時間に遅れた場合は、7:00の開錠までお待ち下さい。
- ※ 練習時間には遅れないようにして下さい。
- ※ 練習を休むことを伝える連絡は練習開始時間までお願いいたします。事前に休むことが決まっている場合は担当コーチに伝えるようにして下さい。
- ※ 更衣室での水着、ゴーグル、スイムキャップ、水筒、配布物等の忘れ物が多くなっています。帰る際は手荷物の確認をするよう心がけて下さい。

※ 三田校HP(選手の活動日記)にも記載致しますのでご覧下さい。

<http://www.itoman.com/school/sanda/>

