

2015年7月度 選手・育成クラス 練習スケジュール表

イトマンスイミングスクール三田校

	行事予定	選手クラス		研修クラス		
		AM	PM	AM	PM	
1	水		18:40~20:00		17:40~18:40	
2	木		18:40~20:40		17:40~18:40	
3	金		18:40~20:00		17:40~18:40	
4	土	8:00~9:45			Off	
5	日	7:30~9:15			Off	
6	月		Off		Off	
7	火		18:40~20:40		17:40~18:40	
8	水		18:40~20:00		17:40~18:40	
9	木		18:40~20:40		17:40~18:40	
10	金		18:40~20:00		17:40~18:40	
11	土	兵庫県JOC夏季水泳競技大会	8:00~9:45	参加者は尼崎へ	Off	
12	日	兵庫県JOC夏季水泳競技大会		参加者は尼崎へ	Off	
13	月		Off		Off	
14	火		18:40~20:40		17:40~18:40	
15	水		18:40~20:00		17:40~18:40	
16	木		18:40~20:40		17:40~18:40	
17	金		18:40~20:00		17:40~18:40	
18	土		※7:00~8:30		Off	
19	日	兵庫地域夏季チャレンジミート	※6:30~8:00	参加者は三木山へ	Off	
20	月		Off		Off	
21	火		※7:00~8:30	18:40~20:40	※7:00~8:30	17:40~18:40
22	水			18:40~20:00		17:40~18:40
23	木			18:40~20:40		17:40~18:40
24	金			18:40~20:00		17:40~18:40
25	土		※7:00~8:30			Off
26	日		※6:30~8:00			Off
27	月		Off			Off
28	火		※7:00~8:30	18:40~20:40	※7:00~8:30	17:40~18:40
29	水			※18:00~20:00		Off
30	木			※18:00~20:00		Off
31	金			※18:00~20:00		Off

☆ 7月11日(土) 12日(日) : 兵庫県JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会 (尼崎スポーツの森)

☆ 7月19日(日) : 兵庫地域夏季チャレンジミート (三木山総合運動公園屋内プール)

※ 18日(土)、19日(日)、21日(火)、25日(土)、26日(日)、28日(火)、29日(水)

30日(木)、31日(金)は時間変更しています。間違えの無いようにお気を付け下さい。

※ 三田校の代表であることの自覚を持って練習、競技会に望みましょう。

※ 配布物等はフロントで配布します。

※ 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/>

