

平成27年5月度 イトマンSS多摩校 選手・研修・育成クラス 練習予定表

クラス	選手クラス								研修クラス		育成クラス		備考欄	
	Aクラス 本間		Bクラス 前		Cクラス 抜水		Dクラス 沼田		Bクラス 本間	Cクラス 抜水	Aクラス 前	Bクラス 本間		
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	前/沼田			沼田		
1	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	ISS合宿(東大坂・抜水先生)
2	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		7:15-9:45		OFF	OFF	OFF	OFF	◆合宿引率のため研修CはOFF
3	日	7:30-9:30	17:30-19:30	7:30-9:30	17:30-19:30	7:30-9:30	17:30-19:30	7:30-9:30	17:30-19:30	OFF	OFF	OFF	OFF	
4	月	7:30-9:30	13:00-14:30	7:30-9:30	14:00-16:00	8:00-10:00	14:00-16:00	8:00-10:00	14:00-16:00	OFF	OFF	OFF	OFF	
5	火	7:30-9:30		7:30-9:30	17:30-19:30	7:30-9:30	17:30-19:30		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	↓
6	水	6:00-7:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	8:00-9:30	18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	15:30-16:30	15:30-16:30	◆研修Cのバス乗車は出来ません
7	木		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:30		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
8	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
9	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		7:15-9:45		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	
10	日	7:30-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF	西地域対抗戦(平塚)
11	月		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
12	火	6:00-7:00	18:30-20:00	5:30-7:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	
13	水	6:00-7:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	OFF	15:30-16:30	15:30-16:30	
14	木		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:30		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
15	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
16	土	競技会		競技会		競技会		競技会		競技会	競技会	OFF	OFF	グリーンプールカップ(相模原) ◆大会引率のため研修CはOFF
17	日	競技会		競技会		競技会		競技会		競技会	競技会	OFF	OFF	↓
18	月		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
19	火	6:00-7:00	18:30-20:00	5:30-7:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	
20	水	6:00-7:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	OFF	15:30-16:30	15:30-16:30	
21	木		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:30		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
22	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
23	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		7:15-9:45		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	
24	日	7:30-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		競技会		競技会	競技会	競技会	OFF	川崎地域ジュニア(サギヌマ) TA記録会(港北)
25	月		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
26	火	6:00-7:00	18:30-20:00	5:30-7:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	
27	水	6:00-7:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	OFF	15:30-16:30	15:30-16:30	
28	木		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:30		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
29	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00		18:30-20:00	OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
30	土		OFF	7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
31	日	競技会		競技会		競技会		競技会		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日 県ジュニア公認(相模原)

- 土曜日と日曜日は30分程、ストレッチの時間を取ります。
- **3日～5日、29日～31日は休校日のため、時間が変更しています。よくお確かめ下さい。**
また、スクールバスの運行はございませんのでご了承下さい。
- 予定は変更される場合がございます。変更ある場合は後日ご連絡致します。ご了承下さい。
- ご不明な点がございましたら、担当コーチまでお尋ねください。

本校ホームページ【選手の活動日記】において予定表を公開しております。そちらもご活用下さい。