

平成27年6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	抜水	前	沼田			
日付															
1	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	
2	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	
3	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	
4	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	
5	金		18:30-20:30		OFF			18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
6	土	競技会		競技会		競技会		7:15-9:45		OFF	OFF	OFF	OFF		相模原市公認(相模原) ◆大会引率のため研修CはOFF
7	日	競技会		競技会		競技会		競技会		競技会	競技会	OFF	OFF		川崎地域ジュニア(NEC溝の口)
8	月		OFF		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	
9	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	
10	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	
11	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	
12	金		18:30-20:30		OFF			18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
13	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		7:15-9:45		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF		
14	日	7:30-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF		
15	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	
16	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	
17	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	
18	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	
19	金		18:30-20:30		OFF			18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	県高校(相模原)
20	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		7:15-9:45		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF		
21	日	7:30-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF		
22	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	
23	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	
24	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	
25	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	
26	金		18:30-20:30		OFF			18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
27	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		7:15-9:45		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF		都高校(辰巳)
28	日	7:30-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF		選手・研修・育成クラスBBQ会
29	月		OFF		OFF			OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	休校日 ◆全社研修会のためOFF
30	火		18:30-20:00		18:30-20:00			18:00-20:00		OFF	17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	OFF	休校日

- 土曜日と日曜日は30分程、ストレッチの時間を取ります。
- **29日～30日は休校日のため、時間を変更しています。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。