

平成27年7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 | 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 | |
| 2 | 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 | |
| 3 | 金 | | 18:30-20:30 | | OFF | | 18:30-20:00 | | 18:30-20:00 | 17:30-19:00 | 17:30-19:00 | OFF | OFF | |
| 4 | 土 | | OFF | 7:15-9:45 | | 7:15-9:45 | | 7:15-9:45 | | OFF | 17:30-18:30 | OFF | OFF | |
| 5 | 日 | 7:30-9:30 | | 7:00-9:30 | | 7:00-9:30 | | 7:00-9:30 | | OFF | OFF | OFF | OFF | J0予選会①(平塚) |
| 6 | 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 | |
| 7 | 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 | |
| 8 | 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 | |
| 9 | 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 | |
| 10 | 金 | | 18:30-20:30 | | OFF | | 18:30-20:00 | | 18:30-20:00 | 17:30-19:00 | 17:30-19:00 | OFF | OFF | |
| 11 | 土 | | OFF | 6:30-8:00 | | 6:00-8:00 | | 6:30-8:00 | | OFF | 17:30-18:30 | OFF | OFF | |
| 12 | 日 | 6:30-8:00 | | 6:30-8:00 | | 6:00-8:00 | | 6:30-8:00 | | OFF | OFF | OFF | OFF | TA記録会(港北) |
| 13 | 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 | |
| 14 | 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 | |
| 15 | 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 | |
| 16 | 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 | |
| 17 | 金 | | 18:30-20:30 | | OFF | | 18:30-20:00 | | 18:30-20:00 | 17:30-19:00 | 17:30-19:00 | OFF | OFF | |
| 18 | 土 | | OFF | 6:30-8:00 | | 6:00-8:00 | | 6:30-8:00 | | OFF | 17:30-18:30 | OFF | OFF | |
| 19 | 日 | 6:30-8:00 | | 6:30-8:00 | | 6:00-8:00 | | 6:30-8:00 | | OFF | OFF | OFF | OFF | |
| 20 | 月 | 9:00-11:00 | | 9:00-11:00 | | 6:30-8:00 | | 8:00-10:00 | | OFF | OFF | OFF | OFF | 休校日 |
| 21 | 火 | | 18:30-20:00 | | 18:30-20:00 | | 18:30-20:00 | | OFF | 17:30-19:00 | 17:30-19:00 | 16:30-17:30 | OFF | 全中予選(横浜国際) 都中学(辰巳) |
| 22 | 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 | ↓ |
| 23 | 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 | ↓ |
| 24 | 金 | | 18:30-20:30 | | OFF | | 18:30-20:00 | | 18:30-20:00 | 17:30-19:00 | 17:30-19:00 | OFF | OFF | 関東高校(辰巳) |
| 25 | 土 | | OFF | 6:30-8:00 | | 6:00-8:00 | | 6:30-8:00 | | OFF | 17:30-18:30 | OFF | OFF | ↓ |
| 26 | 日 | 6:30-8:00 | | 6:30-8:00 | | 6:30-8:00 | | 6:30-8:00 | | OFF | OFF | OFF | OFF | J0予選会②(相模原) |
| 27 | 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 | |
| 28 | 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 | |
| 29 | 水 | 6:00-7:00 | 16:30-18:30 | | 16:30-18:30 | | OFF | | 16:30-18:30 | OFF | OFF | OFF | OFF | 休校日 |
| 30 | 木 | | 16:30-18:30 | | 16:30-18:30 | | 16:30-18:30 | | 16:30-18:30 | OFF | OFF | OFF | OFF | 休校日 |
| 31 | 金 | | 16:30-18:30 | | OFF | | 16:30-18:30 | | 16:30-18:30 | OFF | OFF | 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。
- 11日より夏季特別教室が始まるため、時間の変更がございます。よくお確かめ下さい。
- 20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。