

平成27年8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 沼田		
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	前/沼田					
1	土		OFF	6:30-8:00		6:00-8:00		6:30-8:00		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	
2	日	6:30-8:00		6:30-8:00		6:00-8:00		6:30-8:00		OFF	OFF	OFF	OFF	ISS中央合宿(2日~21日)
3	月		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30	6:30-8:00		17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	全中合宿
4	火	6:30-8:00	18:30-20:00	6:30-8:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	
5	水	6:30-8:00			18:30-20:00		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	OFF	15:30-16:30	15:30-16:30	
6	木		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:30	6:30-8:00		17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
7	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00	6:30-8:00		17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
8	土		OFF	6:30-8:00		6:00-8:00		6:30-8:00		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	
9	日	6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		OFF	OFF	OFF	OFF	JO合宿 ↓
10	月		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30	6:30-8:00		17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
11	火	6:30-8:00	18:30-20:00	6:30-8:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	
12	水	6:30-8:00			18:30-20:00		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	OFF	15:30-16:30	15:30-16:30	
13	木	未定		未定		未定		未定		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
14	金		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	休校日 ↓ JBA合宿
15	土		13:30-15:30		13:30-15:30		13:30-15:30	13:30-15:30		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
16	日	8:00-10:00		8:00-10:00		8:00-10:00		8:00-10:00		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
17	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	インターハイ(京都) 全国中学(秋田) ↓
18	火	6:30-8:00	18:30-20:00	6:30-8:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	↓
19	水	6:30-8:00			18:30-20:00		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	OFF	15:30-16:30	15:30-16:30	↓
20	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	↓
21	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00		18:30-20:00	OFF	OFF	OFF	OFF	◆JOC前日練習のためOFF
22	土		OFF	6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		OFF	OFF	OFF	OFF	JOC夏季(辰巳) ◆JO引率のためOFF
23	日	7:30-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF	
24	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	
25	火		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	↓
26	水		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	↓
27	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	
28	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
29	土		OFF	7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
30	日	8:00-9:30		7:00-9:30		OFF		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
31	月		OFF		18:00-20:00		18:00-20:00		18:00-20:00	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。
- 夏季特別教室のため、時間の変更がございます。よくお確かめ下さい。
- 13日~16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。