

平成27年9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	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	
2	水	6:00-7:00			18:30-20:00		OFF	18:30-20:00	17:30-19:00	OFF	15:30-16:30	15:30-16:30		
3	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	OFF	◆バンクーバー研修のためOFF	
4	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00	18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	インカレ(浜松)	
5	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		7:15-9:45	OFF	17:30-18:30	OFF	OFF		
6	日	8:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30	OFF	OFF	OFF	OFF	川崎地域ジュニア(田園)	
7	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		
8	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	
9	水	6:00-7:00			18:30-20:00		OFF	18:30-20:00	17:30-19:00	OFF	15:30-16:30	15:30-16:30		
10	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		
11	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00	18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF		
12	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		7:15-9:45	OFF	17:30-18:30	OFF	OFF		
13	日	8:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30	OFF	OFF	OFF	OFF	TA記録会(港北)	
14	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		
15	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	
16	水	6:00-7:00			18:30-20:00		OFF	18:30-20:00	17:30-19:00	OFF	15:30-16:30	15:30-16:30		
17	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		
18	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00	18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF		
19	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		7:15-9:45	OFF	17:30-18:30	OFF	OFF		
20	日	競技会		競技会		7:00-9:30		7:00-9:30	OFF	OFF	OFF	OFF	県ジュニア公認(相模原)	
21	月	9:00-11:00		9:00-11:00		8:00-10:00		9:00-11:00	OFF	OFF	OFF	OFF	休校日 県新人戦(横浜国際)	
22	火	7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30			OFF	OFF	OFF	OFF	休校日	
23	水		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日 ◆待習対抗戦のためOFF	
24	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		
25	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00	18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF		
26	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		7:15-9:45	OFF	17:30-18:30	OFF	OFF		
27	日	7:30-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30	OFF	OFF	OFF	OFF	校内記録会(多摩校)	
28	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		
29	火		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日	
30	水		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日 ◆全社研修会のためOFF	

- 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。