

2016年2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 増川		Bクラス 前		Cクラス 抜水		Dクラス 沼田		Bクラス 増川	Cクラス 抜水	Aクラス 前	Bクラス 沼田		
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	前/沼田					
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		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	
3	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	
4	木		18:30-20:00	5:30-7:00	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		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		7:15-9:45		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	
7	日	競技会		競技会		競技会		競技会		競技会	競技会	OFF	OFF	専大カップクラブ対抗戦(専修大学)
8	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	
9	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	
10	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	
11	木	7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
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	7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF	インドアスイムミート(相模原)
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		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	
17	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	
18	木		18:30-20:00	5:30-7:00	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	
20	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		7:15-9:45		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	コナミオープン2016(辰巳)
21	日	7:00-9:30		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		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	
24	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	
25	木		18:30-20:00	5:30-7:00	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		6:30-9:00		7:15-9:45		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	
28	日	7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF	JO予選会(相模原)
29	月		18:30-20:30		18:30-20:30		18:00-20:00		17:00-19:00	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。
- **11日・29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。