

2019年7月

イトマンスイミングスクール 玉出校

日 曜日	選手クラス					選手研修・育成クラス		行事予定
	三原クラス	中谷クラス	山中クラス	板野クラス	黒川クラス	研修クラス	育成クラス	
1 (月)	18:30~20:30	18:30~21:00	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	16:10~17:20	OFF	
2 (火)	18:30~20:10	18:30~20:10	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	17:20~18:30	16:10~17:20	
3 (水)	18:30~20:30	18:30~21:00	18:30~20:30	OFF	18:30~20:30	OFF	15:00~16:10	
4 (木)	18:30~20:10	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20(三原) 17:20~18:30	OFF	
5 (金)	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20	16:10~17:20	
6 (土)	7:30~9:00 18:30~20:30	7:30~9:00 18:30~21:00	7:30~9:00 18:30~20:30	7:00~9:00	7:00~9:00 18:30~20:30	15:00~16:10 16:10~17:20	OFF	
7 (日)	7:30~9:30	7:00~9:00	6:30~8:15	6:30~8:15	6:30~8:15	OFF	OFF	和歌山地域AA級大会(秋葉山)
8 (月)	18:30~20:30	18:30~21:00	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	16:10~17:20	OFF	
9 (火)	18:30~20:10	18:30~20:10	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	17:20~18:30	16:10~17:20	
10 (水)	18:30~20:30	18:30~21:00	18:30~20:30	OFF	18:30~20:30	OFF	15:00~16:10	
11 (木)	18:30~20:10	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20 17:20~18:30	OFF	
12 (金)	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20	16:10~17:20	
13 (土)	試合	試合	試合	試合	18:30~20:30(Repe)	15:00~16:10 16:10~17:20(山中)	OFF	大阪府ジュニア選手権(ラクタブ)
14 (日)	試合	試合	試合	試合	13:30~15:30	OFF	OFF	↓
15 (月)	7:30~9:30	7:00~9:00	7:00~9:00	9:00~11:00	OFF	9:00~10:00	9:00~10:00	
16 (火)	18:30~20:10	18:30~20:10	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	17:20~18:30	16:10~17:20	
17 (水)	18:30~20:30	18:30~21:00	18:30~20:30	OFF	18:30~20:30	OFF	15:00~16:10	
18 (木)	18:30~20:10	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20 17:20~18:30	OFF	
19 (金)	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20	16:10~17:20	
20 (土)	7:30~9:00 18:30~20:30	7:30~9:00 18:30~21:00	6:30~8:00 18:30~20:30	18:30~20:30	6:30~8:00	15:00~16:10 16:10~17:20	OFF	
21 (日)	7:30~9:30	7:00~9:00	※17:30~19:30	17:30~19:30(黒川)	17:30~19:30	校内記録会	校内記録会	校内記録会
22 (月)	7:30~9:30	18:30~21:00	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	16:10~17:20	OFF	
23 (火)	試合	18:30~20:10	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	17:20~18:30	16:10~17:20	
24 (水)	18:30~20:30	18:30~21:00	18:30~20:30	OFF	18:30~20:30	OFF	15:00~16:10	
25 (木)	18:30~20:10	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20 17:20~18:30	OFF	
26 (金)	OFF	18:30~20:10	7:00~9:00	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20	16:10~17:20	
27 (土)	7:30~9:00	7:30~9:00 18:30~21:00	6:30~8:00 18:30~20:30	6:30~8:00	6:30~8:00	15:00~16:10 16:10~17:20	OFF	
28 (日)	試合	7:00~9:00	14:00~16:00(黒川)	14:00~16:00	14:00~16:00(Repe)	OFF	OFF	大阪府JO予選会(ラクタブ)
29 (月)	7:30~9:30	7:30~9:30 14:00~16:00	6:30~8:00 14:00~16:00	14:00~16:00	OFF	13:00~14:00	13:00~14:00	
30 (火)	7:30~9:30	7:30~9:30	OFF	6:30~8:00 12:30~14:30	13:00~15:00	OFF	OFF	
31 (水)	7:30~9:30	7:00~9:00	6:30~8:00 14:00~16:00	OFF	14:00~16:00	13:00~14:00	13:00~14:00	

夏季JOに向けて最後の予選会があります。悔いが残らないよう精いっぱい努力し、JO突破を目指しましょう。

研修・育成クラスは校内記録会があります。ベスト記録を出せるように頑張りましょう。

夏になり暑い日が続きますので、こまめに水分補給をして熱中症にならないよう注意しましょう。