

平成30年 1月度

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	猿川クラス	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)	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
2 (火)	7:30~9:30	17:00~19:00	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
3 (水)	7:30~9:30	8:00~10:00	14:00~16:00	7:00~9:00	14:00~16:00	OFF	OFF	
4 (木)	8:00~10:00 18:30~20:10	8:00~10:00	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20 17:20~18:30	OFF	
5 (金)	OFF	8:00~10:00	7:00~9:00 13:00~15:00	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 18:30~20:30	6:30~8:00 18:30~20:30	6:30~8:00 18:30~20:30	6:30~8:00 18:30~20:30	15:00~16:10 16:10~17:20	OFF	
7 (日)	7:30~9:30	OFF	6:30~8:15	6:30~8:15	6:30~8:15	OFF	OFF	
8 (月)	7:30~9:30	8:00~10:00	18:30~20:30	6:30~8:00	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	7:00~9:00	7:00~9:00	※15:00~16:10	OFF	大阪府ジュニア(東大阪アリーナ)14歳以下 和歌山県短水路(秋葉山)15歳以上
14 (日)	試合	試合	試合	6:30~8:15	6:30~8:15	検定会	検定会	泳力検定会
15 (月)	18:30~20:30	18:30~21:00	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	16:10~17:20	OFF	
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 18:30~20:30	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	
21 (日)	7:30~9:30	7:30~9:30	6:30~8:15	6:30~8:15	6:30~8:15	OFF	OFF	全国JOC夏季大阪府予選会(長吉)13歳以上
22 (月)	18:30~20:30	18:30~21:00	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	16:10~17:20	OFF	
23 (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	
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	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20	16:10~17:20	
27 (土)	7:30~9:00 18:30~20:30	7:30~9:00 18:30~20:30	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	
28 (日)	7:30~9:30	7:30~9:30	6:30~8:15	6:30~8:15	6:30~8:15 14:00~16:00	OFF	OFF	全国JOC夏季大阪府予選会(長吉)12歳以下
29 (月)	18:30~20:30	18:30~21:00	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	17:30~18:30	17:30~18:30	
30 (火)	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	全社研修会
31 (水)	18:30~20:30	18:30~21:00	18:30~20:30	17:30~19:30	18:30~20:30	17:30~18:30	17:30~18:30	

新しい年が始まります。自分の決めた目標に向かって精一杯努力出来るようがんばりましょう。

また、春季JOIに向けて予選会があります。体調管理に努めレースに挑みましょう。