

平成29年 7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	山中クラス	猿川クラス	黒川クラス	研修クラス	育成クラス	
1	(土)	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	OFF	
2	(日)	6:30~8:30	7:00~8:30	7:00~8:30	7:00~8:30	OFF	OFF	
3	(月)	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	16:10~17:20	OFF	
4	(火)	18:30~20:20	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	17:20~18:30	16:10~17:20	
5	(水)	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	18:30~20:30	OFF	15:00~16:10	
6	(木)	18:30~20:20	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20 17:20~18:30	OFF	
7	(金)	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20	16:10~17:20	
8	(土)	7:30~9:00 18:30~20:00	7:00~9:00	7:00~9:00	7:00~9:00 18:30~20:30	15:00~16:10 16:10~17:20	OFF	
9	(日)	試合	7:00~8:30	7:00~8:30	7:00~8:30	OFF	OFF	和歌山地域A・AA級大会(秋葉山)
10	(月)	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	16:10~17:20	OFF	
11	(火)	18:30~20:20	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	17:20~18:30	16:10~17:20	
12	(水)	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	18:30~20:30	OFF	15:00~16:10	
13	(木)	18:30~20:20	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20 17:20~18:30	OFF	
14	(金)	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20	16:10~17:20	
15	(土)	8:00~9:30	6:30~8:00	6:30~8:00	6:30~8:00 18:30~20:30	※15:00~16:10	OFF	
16	(日)	試合	6:30~8:00	6:30~8:00	6:30~8:00	OFF	OFF	和歌山県年齢別選手権水泳競技大会(秋葉山)
17	(月)	7:30~9:30	7:00~9:00	7:00~9:00 和歌山組OFF	OFF	9:00~11:00	9:00~11:00	
18	(火)	18:30~20:20	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	17:20~18:30	16:10~17:20	
19	(水)	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	18:30~20:30	OFF	15:00~16:10	
20	(木)	18:30~20:20	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20 17:20~18:30	OFF	
21	(金)	OFF (FP 8:00~9:30)	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20	16:10~17:20	
22	(土)	7:30~9:30	6:30~8:00 18:30~20:30	6:30~8:00	6:30~8:00 18:30~20:30	15:00~16:10 16:10~17:20	OFF	近畿高校(京都)
23	(日)	8:00~9:30	6:30~8:00	6:30~8:00	6:30~8:00	OFF	OFF	
24	(月)	OFF	18:30~20:30	6:30~8:00	OFF	16:10~17:20	OFF	大阪中学校(門真)
25	(火)	8:00~9:30 18:30~20:20	OFF	18:30~20:10	18:30~20:10	17:20~18:30	16:10~17:20	
26	(水)	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	6:30~8:00	OFF	15:00~16:10	
27	(木)	8:00~9:30 18:30~20:20	18:30~20:10	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20 17:20~18:30	OFF	
28	(金)	OFF	7:00~9:00	18:30~20:10	18:30~20:10	16:10~17:20	16:10~17:20	
29	(土)	7:30~9:30	6:30~8:00	6:30~8:00	6:30~8:00	13:00~14:00		
30	(日)	試合	6:30~8:00	6:30~8:00	6:30~8:00	OFF		全国JOC夏季水泳競技大会大阪府予選会(門真)
31	(月)	7:30~9:30	7:00~9:00	7:00~9:00	OFF	13:00~14:00		

全国大会(IH・全中・JO)の最終予選会があります。最後まであきらめずにチャレンジをし、全国の切符を勝ち取ってください！

7/24より夏期練習予定となりますので、ご理解願います。

練習後は少しでも早く帰宅し、食事を摂ってエネルギー回復に努めてください。