

選手クラス練習スケジュール 1月度

日	曜日	競技会及び行事	猿川クラス (小5以上)		福田クラス (小学4年生以下)		岡野クラス (泳力養成)		研修クラス	
			午前	午後	午前	午後	午前	午後	猿川	
1	月		OFF							
2	火		15:00~17:00							OFF
3	水		10:00~12:00 or 15:00~17:00 両方でもOK							OFF
4	木		7:00-8:45	18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30	17:20-18:30	
5	金	トレキャン	AM西市民	18:30-20:00	AM西市民	18:30-20:00	7:00-8:30		17:20-18:30	
6	土		7:00-8:45		7:00-8:30		7:00-8:30		16:20-17:30	
7	日	トレキャン	7:00-8:30	PM西市民	7:00-8:30	PM西市民/14:00-16:00	7:00-8:30		OFF	
8	月	トレキャン	AM西市民	18:30-20:30	AM西市民	OFF	7:00-9:00		17:20-18:30	
9	火	始業式	OFF			18:30-20:30		18:30-20:30	OFF	
10	水			18:30-20:00		18:30-20:00	OFF		17:20-18:30	
11	木			18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30	17:20-18:30	
12	金			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:20-18:30	
13	土		6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		16:20-17:30	
14	日	県強化	7:00-8:30 / 14:00-16:00 (福田)				7:00-8:30		OFF	
15	月			18:30-20:30	OFF			18:30-20:30	17:20-18:30	
16	火		OFF			18:30-20:30		18:30-20:30	OFF	
17	水			18:30-20:00		18:30-20:00	OFF		17:20-18:30	
18	木			18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30	17:20-18:30	
19	金			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:20-18:30	
20	土	県JO	試合 (中学生試合組 19:20-20:40)				6:30-8:00		※OFF	
21	日	県JO	試合 (小学生 14:00-16:00)				7:00-8:30		OFF	
22	月			18:30-20:30	OFF			18:30-20:30	17:20-18:30	
23	火		OFF			18:30-20:30		18:30-20:30	OFF	
24	水			18:30-20:00		18:30-20:00	OFF		17:20-18:30	
25	木			18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30	17:20-18:30	
26	金			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:20-18:30	
27	土		7:30-9:30		7:30-9:30		7:00-9:00		16:20-17:30	
28	日		7:00-8:30	14:00-16:00	7:00-8:30	14:00-16:00	7:00-8:30		OFF	
29	月			18:30-20:30	OFF			18:30-20:30	TT17:20-	
30	火		OFF			18:30-20:30		18:30-20:30	OFF	
31	水			18:30-20:30		18:30-20:30	OFF		TT17:20-	

☆ 1/2-3は全体練習となります。1/4から通常通り強化練習となります

☆ 昨年の結果に満足することなく、今年も「強く」「たくましく」成長しましょう！

☆ 練習スケジュールについてはHPに掲載致します。変更の場合は各担当コーチよりお伝え致します。

☆ スマートフォン、貴重品はコーチ室の貴重品ボックスに入れて下さい

☆ HPや館内掲示で個人名・写真を使用する場合があります。予めご了承下さい

☆ 試合が続きます。感染防止対策願います

イトマンSS福岡マリナタウン校