

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 | | TT12:30-13:30 | |
| 29 | 月 | | 社内研修のため 休養日 | | | | | | | |
| 30 | 火 | | | 18:30-20:30 | | 18:30-20:30 | | 18:30-20:30 | OFF | |
| 31 | 水 | | | 18:30-20:30 | | 18:30-20:30 | OFF | | TT17:20- | |

変更

- ☆ 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