

# 選手クラス練習スケジュール 8月度

| 日  | 曜日 | 競技会及び行事 | 福田クラス（小5以上）                                        |                   | 猿川クラス（小学4年生以下） |                | 泳力養成クラス（稲原） |             | 研修クラス         |
|----|----|---------|----------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------|-------------|-------------|---------------|
|    |    |         | 午前                                                 | 午後                | 午前             | 午後             | 午前          | 午後          | 猿川／福田         |
| 1  | 金  | とびうお    | 7:00-9:00                                          | 18:30-20:00       | 7:00-9:00      | 18:30-20:00    |             | 18:30-20:00 | 17:20-18:30   |
| 2  | 土  |         | OFF                                                |                   | 6:30-8:00      |                | 6:30-8:00   |             | 16:20-17:30   |
| 3  | 日  |         | 7:00-8:30                                          | 16:15-18:15       | 7:00-8:30      |                | 7:00-8:30   |             | OFF           |
| 4  | 月  |         | 7:00-9:00(猿)                                       | 18:30-20:30(猿)    | OFF            |                |             | 18:30-20:30 | 17:20-18:30   |
| 5  | 火  |         | OFF                                                |                   | 7:00-9:00(福)   | 18:30-20:30(福) |             | 18:30-20:30 | OFF           |
| 6  | 水  |         | 7:00-9:00                                          |                   | 7:00-9:00      | 18:30-20:00    | 7:00-9:00   |             | 17:20-18:30   |
| 7  | 木  |         | 7:00-9:00                                          | 18:30-20:30       | 7:00-9:00      |                |             | OFF         | 17:20-18:30   |
| 8  | 金  |         | 7:00-9:00                                          | 18:30-20:00       | 7:00-9:00      | 18:30-20:00    |             | 18:30-20:00 | 17:20-18:30   |
| 9  | 土  |         | OFF                                                |                   | 6:30-8:00      |                | 6:30-8:00   |             | 16:20-17:30   |
| 10 | 日  |         | 7:00-8:30                                          | 16:15-18:15       | 7:00-8:30      |                | 7:00-8:30   |             | OFF           |
| 11 | 月  |         | 8/11～15 県立総合プール（アクション）にて練習<br>※8/12全体休み<br>詳細は別紙配布 |                   |                |                |             |             | OFF           |
| 12 | 火  |         |                                                    |                   |                |                |             |             |               |
| 13 | 水  |         |                                                    |                   |                |                |             |             |               |
| 14 | 木  |         |                                                    |                   |                |                |             |             |               |
| 15 | 金  |         |                                                    |                   |                |                |             |             |               |
| 16 | 土  |         | OFF                                                |                   | OFF            |                | 6:30-8:00   |             | 16:20-17:30   |
| 17 | 日  |         | 7:00-8:30                                          | 15:15-17:15       | 7:00-8:30      |                | 7:00-8:30   |             | OFF           |
| 18 | 月  |         | 7:00-9:00(猿)                                       | 18:30-20:30(猿)    | OFF            |                |             | 18:30-20:30 | 17:20-18:30   |
| 19 | 火  |         | OFF                                                |                   | 7:00-9:00(福)   | 18:30-20:30(福) |             | 18:30-20:30 | OFF           |
| 20 | 水  |         | 7:00-9:00                                          |                   | 7:00-9:00      | 18:30-20:00    | 7:00-9:00   |             | 17:20-18:30   |
| 21 | 木  |         | 7:00-9:00                                          | 試合組OFF18:30～20:30 | 7:00-9:00      |                |             | OFF         | 17:20-18:30   |
| 22 | 金  | JO      | 7:00-9:00                                          | 試合組OFF18:30～20:30 | 7:00-9:00      |                |             | 18:30-20:00 | 17:20-18:30   |
| 23 | 土  |         | OFF                                                | 試合組のみ19:20～20:30  | 6:30-8:00      |                | 6:30-8:00   |             | 16:20-17:30   |
| 24 | 日  | 秋季福岡    | 試合                                                 |                   | 試合             |                | 7:00-8:30   |             | OFF           |
| 25 | 月  |         | 7:00-8:30(猿)                                       | 18:30-20:30(猿)    | OFF            |                |             | 18:30-20:30 | 17:20-18:30   |
| 26 | 火  |         | OFF                                                |                   | 7:00-9:00(福)   | 18:30-20:30(福) |             | 18:30-20:30 | OFF           |
| 27 | 水  | 始業式     |                                                    | 18:30-20:00       |                | 18:30-20:00    |             | 18:30-20:00 | 17:20-18:30   |
| 28 | 木  |         |                                                    | 18:30-20:30       |                | 18:30-20:30    |             | OFF         | 17:20-18:30   |
| 29 | 金  |         |                                                    | 18:30-20:00       |                | 18:30-20:00    |             | 18:30-20:00 | TT17:20-18:30 |
| 30 | 土  |         | 7:00-9:00                                          | 13:00-15:00       | 9:00-11:00     |                | 7:00-9:00   |             | TT11:00-      |
| 31 | 日  |         | 7:00-9:00                                          | 13:00-15:00       | 9:00-11:00     |                | 7:00-9:00   |             | OFF           |

- ☆ 2025年 「アスリートとしての人間力の成長」
- ☆ 強化の夏です。家でのトレーニング時間を増やすこと
- ☆ 秋季福岡が九州ジュニアラストチャンスとなります
- ☆ 諸届は21日までとなります
- ☆ 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

イトマンSS福岡マリナタウン校