

# 平成29年11月 選手クラス練習日程表

			Aクラス 担当 佐々木	
日	曜日	行事	午前	午後
11/1	水			18:30~20:30
2	木			18:30~20:30
3	金	休校日	8:00~10:00	
4	土		OFF	19:00~20:30
5	日		7:30~9:00	
6	月		休養日	
7	火			18:30~20:00
8	水			18:30~20:30
9	木			18:30~20:30
10	金			18:30~20:00
11	土		7:30~9:00	19:00~20:30
12	日		7:30~9:00	
13	月		休養日	
14	火			18:30~20:00
15	水			18:30~20:30
16	木			18:30~20:30
17	金			18:30~20:00
18	土		7:30~9:00	19:00~20:30
19	日		7:30~9:00	
20	月		休養日	
21	火			18:30~20:00
22	水			18:30~20:30
23	木	休校日	7:30~9:00	
24	金	イトマン招待		18:30~20:00
25	土	イトマン招待	7:30~9:00	19:00~20:30
26	日	イトマン招待	7:30~9:00	
27	月			18:30~20:00
28	火		休養日	
29	水	休校日		18:00~19:30
30	木	休校日		18:00~19:30

			Bクラス 担当 前	
日	曜日		午前	午後
11/1	水			18:30~20:30
2	木			18:30~20:30
3	金		8:00~10:00	
4	土		7:30~9:00	19:00~20:30
5	日		7:30~9:00	
6	月			18:30~20:00
7	火		休養日	
8	水			18:30~20:30
9	木			18:30~20:30
10	金			18:30~20:00
11	土		7:30~9:00	19:00~20:30
12	日		7:30~9:00	
13	月			18:30~20:00
14	火		休養日	
15	水			18:30~20:30
16	木			18:30~20:30
17	金			18:30~20:00
18	土		7:30~9:00	19:00~20:30
19	日		7:30~9:00	
20	月			18:30~20:00
21	火		休養日	
22	水			18:30~20:30
23	木		7:30~9:00	
24	金			18:30~20:00
25	土		7:30~9:00	19:00~20:30
26	日		7:30~9:00	
27	月			18:30~20:00
28	火		休養日	
29	水			18:00~19:30
30	木			18:00~19:30

## 【競技会】

11月24日(金)~26日(日):第41回イトマン招待水泳競技大会(大阪・東大阪アリーナ)

※練習日程表はHP(選手活動日記)からも確認できます。

『チームに貢献できる存在になる』『チームに必要な存在になる』意識して、行動と練習に取り組もう!

- 1.練習開始15分前にプールサイドに集合しストレッチ・体操を行う。
- 2.挨拶・礼儀は徹底して行う。挨拶はコーチ全員にしましょう。
- 3.感謝・謙虚さ・思いやり・助け合いの気持ちを持ち行動する。
- 4.練習を頑張るのは当然の事。強い選手を目指すなら他の人の2倍・3倍努力する。
- 5.練習を欠席する場合は連絡する事。無断欠席は厳禁です。
- 6.練習時間を延長する場合があります、ご迷惑をおかけしますがご協力の方宜しくお願いします。

イトマンスイミングスクール函館校