

2022年12月度 イトマンスイミングスクール宮の森校 選手クラス練習予定表

		熊谷クラス		早川クラス		原クラス		
日	曜日	行事予定	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
12/1	木			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
2	金			18:30-20:30		18:30-20:30	休 養 日	
3	土	移動日	7:00-8:30		7:00-8:30		7:00-8:30	
4	日	道南選手権	競技会参加					
5	月		休 養 日			18:30-20:00		18:30-20:00
6	火			18:30-20:00	休 養 日			18:30-20:00
7	水	チームリレー		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
8	木			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
9	金			18:30-21:00		18:30-20:30	休 養 日	
10	土		6:30-8:30			15:30-17:30	スタジオ陸トレ	15:30-17:30
11	日		6:30-8:30		6:00-8:00		6:00-8:00	
12	月		休 養 日			18:30-20:00		18:30-20:00
13	火			18:30-20:00	休 養 日			18:30-20:00
14	水			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
15	木			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
16	金			18:30-21:00		18:30-20:30	休 養 日	
17	土		6:30-8:30			15:30-17:30	スタジオ陸トレ	15:30-17:30
18	日		6:30-8:30		6:00-8:00		6:00-8:00	
19	月		休 養 日			18:30-20:00		18:30-20:00
20	火			18:30-20:00	休 養 日			18:30-20:00
21	水			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
22	木			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
23	金	道合宿(～28日)		18:30-21:00		18:30-20:30	休 養 日	
24	土		6:30-8:30			15:30-17:30		15:30-17:30
25	日	宮の森クリスマス記録会	6:00-8:30		6:00-8:30		6:00-8:30	
26	月		休 養 日			18:30-20:00		18:30-20:00
27	火			18:30-20:00	休 養 日			18:30-20:00
28	水			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
29	木	年越しダッシュ	AM6:30～8:00 30分アップ 1時間ダッシュ ※休憩有					
30	金	年越し泳ぎ込み	AM6:30～8:00 1時間30分泳 ※休憩有					
31	土	年越しチームリレー	AM6:30～8:00 30分アップ 30分リレー 30分自由					
1/1	日	休校日	休校日					
2	月	↓	↓					
3	火	↓	↓					

【注意事項】

- ・諸締切日について
締切日は、準備の都合上、練習の有無に関係なく決まっておりますので、余裕を持った申込み、速やかな申込みをお願い致します。
- ・道南選手権について
朝練習後、PM12:00前後に宮の森校を出発致します。(詳細は後日選手活動記録に掲載いたします)
- ・2022年度第1回宮の森クリスマス200IM記録会&年間表彰について
詳細は後日、選手の活動記録に掲載いたします。

【次月出場予定競技会】

- ・1月15日(日)新年フェスティバル 平岸 短水路 リレー種目(※出場未定 道南選手権結果にて判断)