

2022年11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(10/3訂正→グレー)

		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
11/1	火			18:30-20:00	休 養 日			18:30-20:00
2	水			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
3	木	休校日	6:30-8:30		8:30-10:00		8:30-10:00	
4	金			18:30-21:00		18:30-20:30	休 養 日	
5	土		6:30-8:30			15:30-17:30	スタジオ陸トレ	15:30-17:30
6	日		6:30-8:30		6:00-8:00		6:00-8:00	
7	月		休 養 日			18:30-20:00		18:30-20:00
8	火			18:30-20:00	休 養 日			18:30-20:00
9	水			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
10	木			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
11	金			18:30-21:00		18:30-20:30	休 養 日	
12	土		7:00-8:30			15:30-17:00		15:30-17:00
13	日	北海道スプリント	競技会参加					
14	月		休 養 日			18:30-20:00		18:30-20:00
15	火			18:30-20:00	休 養 日			18:30-20:00
16	水	チームリレー		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
17	木			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
18	金			18:30-20:00		18:30-20:00	休 養 日	
19	土	移動日	7:00-8:30		7:00-8:30		7:00-8:30	
20	日	オホーツクスプリント	競技会参加					
21	月		休 養 日			18:30-20:00		18:30-20:00
22	火			18:30-20:00	休 養 日			18:30-20:00
23	水	休校日	6:30-8:30		8:30-10:00		8:30-10:00	
24	木			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
25	金			18:30-21:00		18:30-20:30	休 養 日	
26	土		6:30-8:30			15:30-17:30	スタジオ陸トレ	15:30-17:30
27	日		6:30-8:30		6:00-8:00		6:00-8:00	
28	月		休 養 日			18:30-20:00		18:30-20:00
29	火	休校日		18:00-20:00	休 養 日			17:00-18:30
30	水	↓		18:00-20:00		17:00-18:30		17:00-18:30

【注意事項】

①練習に関連した確認事項及びご質問につきましては、授業や練習時間帯は対応しかねますので、ご遠慮願います。

急を要する場合、営業時間中につきましては、内容をフロントに言付け下さい。

急を要さない場合は、こちらからご連絡致します。フロントにて、担当コーチの授業時間以外をご確認いただき、ご都合の良い時間をフロントに言付け下さい。

②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、速やかな申込をお願い致します。

③オホーツクスプリントについて

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)

【次月出場予定競技会】

・12月4日(日)道南選手権 函館 長水路 リレー200m種目(※出場未定) チームでの宿泊及び遠征 ※復路引取り可能