

| 2023年10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 追加及び変更(赤字) |    |       |  |              |               |              |             |           |             |       |      |    |   |
|---|----|-------|--|--------------|---------------|--------------|-------------|-----------|-------------|-------|------|----|---|
|   |    | 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         | 行事予定  | 日    | 曜日 |   |
| 10/1  | 日  |       |  | 野幌9:00-11:00 | 野幌14:30-16:30 | 6:00-8:00    |             | 6:30-8:00 |             |       | 10/1 | 日  |   |
| 2   | 月  |       |  | 休 養 日        |               |              | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |       | 2    | 月  |   |
| 3   | 火  |       |  |              | 18:30-19:50   | 休 養 日        |             |           | 18:30-19:50 |       | 3    | 火  |   |
| 4   | 水  |       |  |              | 18:30-20:00   |              | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |       | 4    | 水  |   |
| 5   | 木  |       |  |              | 18:30-20:00   |              | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |       | 5    | 木  |   |
| 6   | 金  |       |  |              | 18:30-20:30   |              | 18:30-20:30 | 休 養 日     |             |       | 6    | 金  |   |
| 7   | 土  |       |  | 7:00-8:30    | 野幌12:30-14:30 |              | 15:30-17:30 |           | 15:30-17:30 |       | 7    | 土  |   |
| 8   | 日  |       |  | 7:00-8:30    |               | 6:00-8:00    |             | 6:30-8:00 |             |       | 8    | 日  |   |
| 9   | 月  | 休校日   |  | 休 養 日        |               | 8:00-9:30    |             | 8:00-9:30 |             | 休校日   | 9    | 月  |   |
| 10  | 火  |       |  |              | 18:30-19:50   | 休 養 日        |             |           | 18:30-19:50 |       | 10   | 火  |   |
| 11  | 水  |       |  |              | 18:30-20:00   |              | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |       | 11   | 水  |   |
| 12  | 木  |       |  |              | 18:30-20:00   |              | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |       | 12   | 木  |   |
| 13  | 金  |       |  |              | 18:30-20:30   |              | 18:30-20:30 | 休 養 日     |             |       | 13   | 金  |   |
| 14  | 土  |       |  | 7:00-8:30    | 野幌14:30-16:30 | 野幌9:00-11:00 | 15:30-17:30 |           | 15:30-17:30 |       | 14   | 土  |   |
| 15  | 日  |       |  | 野幌9:00-11:00 | 野幌14:30-16:30 | 6:00-8:00    |             | 6:30-8:00 |             |       | 15   | 日  |   |
| 16  | 月  |       |  | 休 養 日        |               |              | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |       | 16   | 月  |   |
| 17  | 火  |       |  |              | 18:30-19:50   | 休 養 日        |             |           | 18:30-19:50 |       | 17   | 火  |   |
| 18  | 水  |       |  |              | 18:30-20:00   |              | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |       | 18   | 水  |   |
| 19  | 木  |       |  |              | 18:30-20:00   |              | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |       | 19   | 木  |   |
| 20  | 金  |       |  |              | 18:30-20:30   |              | 18:30-20:30 | 休 養 日     |             |       | 20   | 金  |   |
| 21  | 土  |       |  | 7:00-8:30    |               |              | 15:30-17:00 |           | 15:30-17:00 |       | 21   | 土  |   |
| 22  | 日  | 札幌年齢別 |  | 競技会参加        |               |              |             |           |             | 札幌年齢別 |      | 22 | 日 |
| 23  | 月  |       |  | 休 養 日        |               |              | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |       | 23   | 月  |   |
| 24  | 火  |       |  |              | 18:30-19:50   | 休 養 日        |             |           | 18:30-19:50 |       | 24   | 火  |   |
| 25  | 水  |       |  |              | 18:30-20:00   |              | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |       | 25   | 水  |   |
| 26  | 木  |       |  |              | 18:30-20:00   |              | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |       | 26   | 木  |   |
| 27  | 金  |       |  |              | 18:30-20:30   |              | 18:30-20:30 | 休 養 日     |             |       | 27   | 金  |   |
| 28  | 土  |       |  | 7:00-8:30    | 野幌14:30-16:30 | 野幌9:00-11:00 | 15:30-17:30 |           | 15:30-17:30 |       | 28   | 土  |   |
| 29  | 日  | 休校日   |  | 野幌9:00-11:00 | 野幌14:30-16:30 | 7:30-9:00    |             | 7:30-9:00 |             | 休校日   | 29   | 日  |   |
| 30  | 月  | 休校日   |  | 休 養 日        |               | 休 校 日        |             |           |             | 休校日   | 30   | 月  |   |
| 31  | 火  | 休校日   |  | 休 校 日        |               | 休 養 日        |             | 休 校 日     |             | 休校日   | 31   | 火  |   |

【大会等申込注意事項】

締切日を過ぎてからの申し込みが後を絶ちません。

一人の申し込みが遅れるとチーム全体の申し込みが出来ませんので以下を厳守ください。

選手には口頭で説明済みであり、本予定表にも掲載しておりましたが、大会案内等選手情報は選手ホームページに随時掲載しており申込締切日も掲載しております。大会等申込用紙配布期間に私事都合で休む場合は用紙の配布は出来ませんので、申込をする場合は締め切り前にご家庭から早めに担当コーチへ連絡して下さい。

【連絡事項】

- ・選手関連情報は選手クラスホームページにて随時ご確認ください。
- ・諸締切日は、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。
- ・競技会時の私物管理については、引き続きすべて自己管理となりますので、各自徹底をお願い致します。
- ・練習時間等に変更がある場合は選手クラスホームページでお知らせをします。
- ・スイミングが休校日で自主練習を行う場合は、他のプールでマナーを守って練習を行って下さい。
- ・休校日練習がある場合はスクールバスは運行していません。

【次月競技会】

- ・12日(日) 北海道スプリント 平岸 短水路
- ・19日(日) オホーツクスプリント 紋別 短水路 リレー出場予定(JO春季) 宿泊を伴う リレーメンバーは道SPにて決定予定