

2023年1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
1/1	日		休校日					
2	月		↓					
3	火		↓					
4	水	札水協合宿(～8)	7:30-9:00	18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
5	木			18:30-20:00	7:30-9:00	18:30-20:00	7:30-9:00	18:30-20:00
6	金			18:30-21:00		18:30-20:30	休 養 日	
7	土		6:30-8:30			15:30-17:30	スタジオ陸トレ	15:30-17:30
8	日		6:30-8:30		6:00-8:00		6:00-8:00	
9	月		休 養 日			18:30-20:00		18:30-20:00
10	火			18:30-20:00	休 養 日			18:30-20:00
11	水		7:30-9:00	18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
12	木			18:30-20:00	7:30-9:00	18:30-20:00	7:30-9:00	18:30-20:00
13	金			18:30-20:30		18:30-20:30	休 養 日	
14	土		6:30-8:00			15:30-17:00		15:30-17:00
15	日	新年フェスティバル	競技会参加					
16	月		休 養 日			18:30-20:00		18:30-20:00
17	火			18:30-20:00	休 養 日			18:30-20:00
18	水	チームリレー		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
19	木			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
20	金			18:30-21:00		18:30-20:30	休 養 日	
21	土		6:30-8:30			15:30-17:30	スタジオ陸トレ	15:30-17:30
22	日		6:00-8:30		6:00-8:30		6:00-8:30	
23	月		休 養 日			18:30-20:00		18:30-20:00
24	火			18:30-20:00	休 養 日			18:30-20:00
25	水			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
26	木			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00
27	金			18:30-21:00		18:30-20:30	休 養 日	
28	土		6:30-8:30			15:30-17:30	スタジオ陸トレ	15:30-17:30
29	日	休校日	7:00-9:00		9:00-11:00		9:00-11:00	
30	月	↓	休校日					
31	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。
- ・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。

【次月出場予定競技会】

- ・2月12日(日) 札幌ニューイヤーカップ 平岸 短水路 リレー種目(※出場予定)
- ・2月25日(土)～26日(日) JO春季予選 平岸 短水路 リレー種目(※出場未定)