

2023年5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		
5/1	月	休校日	休養日			自主練習		自主練習		休校日		
2	火	休校日	自主練習			休養日		自主練習		休校日		
3	水	休校日	8:00-9:30			8:00-9:30		8:00-9:30		休校日		
4	木	休校日(～5/5)	6:30-8:00			8:00-9:30		8:00-9:30	休校日(～5/5)	4 木		
5	金	イトマンオープン(U12)	6:30-8:00			8:00-9:30		8:00-9:30	イトマンオープン(U12)	5 金		
6	土		6:30-8:30			15:30-17:30	スタジオ陸トレ	15:30-17:30		6 土		
7	日		6:30-8:30		6:00-8:00		6:00-8:00			7 日		
8	月	休養日			18:30-20:00		18:30-20:00			8 月		
9	火			18:30-20:00	休養日		18:30-20:00			9 火		
10	水			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		10 水		
11	木			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		11 木		
12	金	イトマンオープン(13+)		18:30-20:30		18:30-20:30	休養日		イトマンオープン(13+)	12 金		
13	土	道ジュニア室内		競技会参加					道ジュニア室内	13 土		
14	日	↓		競技会参加					↓	14 日		
15	月	休養日			18:30-20:00		18:30-20:00			15 月		
16	火			18:30-20:00	休養日		18:30-20:00			16 火		
17	水			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		17 水		
18	木			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		18 木		
19	金			18:30-20:30		18:30-20:30	休養日			19 金		
20	土		7:00-8:30			15:30-17:00		15:30-17:00		20 土		
21	日	札幌春季	競技会参加					札幌春季		21 日		
22	月	休養日			18:30-20:00		18:30-20:00			22 月		
23	火			18:30-20:00	休養日		18:30-20:00			23 火		
24	水			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		24 水		
25	木			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		25 木		
26	金			18:30-21:00		18:30-20:30	休養日			26 金		
27	土		6:30-8:30			15:30-17:30	スタジオ陸トレ	15:30-17:30		27 土		
28	日		6:30-8:30		6:00-8:00		6:00-8:00			28 日		
29	月	休校日	休養日		自主練習		自主練習		休校日	29 月		
30	火	休校日	自主練習		休養日		自主練習		休校日	30 火		
31	水	休校日	自主練習		自主練習		自主練習		休校日	31 水		

【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。

・練習内容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となっている日は、他のプールでマナーを守って練習を行って下さい。

【次月競技会】

・24日(土)～25日(日) 国民スポーツ大会予選・北海道選手権 野幌 長水路 標準記録突破者