

# 10月度 選手クラス・研修クラス練習日程表

週6回練習に参加すること。振替は不可（学校行事のみ可）

休む場合は必ず連絡をすること。

日	曜日	行事予定	鈴木クラス	藤原クラス	坂本クラス	大西クラス	研修クラス
1	日		6:30~8:30	6:30~8:30	6:00~8:00	6:00~8:00	休み
2	月		休み	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	17:20~18:30
3	火		18:30~21:00	休み	18:30~20:30	18:30~20:00	17:20~18:30
4	水		18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	17:20~18:30
5	木		18:30~21:00	18:30~21:00	休み	18:30~20:30	17:20~18:30
6	金		18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	休み	17:20~18:30
7	土		6:30~8:30	6:30~8:30	18:30~20:30	18:30~20:30	17:20~19:00
8	日		6:30~8:30	6:30~8:30	6:00~8:00	6:00~8:00	休み
9	月	※イトマンマスターズ	休み	休み	休み	休み	休み
10	火		18:30~21:00	休み	18:30~20:30	18:30~20:00	17:20~18:30
11	水		18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	17:20~18:30
12	木		18:30~21:00	18:30~21:00	休み	18:30~20:30	17:20~18:30
13	金		18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	休み	17:20~18:30
14	土		6:30~8:30	6:30~8:30	18:30~20:30	18:30~20:30	17:20~19:00
15	日		6:30~8:30	6:30~8:30	6:00~8:00	6:00~8:00	休み
16	月		休み	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	17:20~18:30
17	火		18:30~21:00	休み	18:30~20:30	18:30~20:00	17:20~18:30
18	水		18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	17:20~18:30
19	木		18:30~21:00	18:30~21:00	休み	18:30~20:30	17:20~18:30
20	金		18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	休み	17:20~18:30
21	土		6:30~8:30	6:30~8:30	18:30~20:30	18:30~20:30	17:20~19:00
22	日	明石市室内選手権	休み	休み	休み	休み	休み
23	月		休み	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	17:20~18:30
24	火		18:30~21:00	休み	18:30~20:30	18:30~20:00	17:20~18:30
25	水		18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	17:20~18:30
26	木		18:30~21:00	18:30~21:00	休み	18:30~20:30	17:20~18:30
27	金		18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	休み	17:20~18:30
28	土	兵庫県ジュニアスイマーズミート	休み	6:30~8:30	18:30~20:30	18:30~20:30	17:20~19:00
29	日	兵庫県ジュニアスイマーズミート	休み	7:00~9:00	7:00~9:00	7:00~9:00	休み
30	月		18:00~20:00	18:30~20:30	18:00~20:00	17:30~19:30	17:30~18:30
31	火		休み	休み	休み	休み	休み

## 11月予定表

18~19日 兵庫県秋季公式記録会

## 10月 研修クラス参加不可の時間

火曜日	A-5	15~10級	
水曜日	A-4	12~10級	
金曜日	A-5	15~10級	
日曜日	A-7	14~10級	
	A-8	9~6級	5~1級
	A-9	5~1級	