

選手クラス練習予定表

2020年9月度

日	曜日	行事予定	D-1 (担当:高橋)		D-2 (担当:若井)		D-3 (担当:森田)	
			AM	PM	AM	PM	AM	PM
1	火			休養日		6:45-8:45		6:45-9:00
2	水			6:45-8:00		6:45-8:00		6:45-8:00
3	木			6:45-8:40		6:45-8:45		6:45-9:00
4	金			6:45-8:00		休養日		6:45-8:00
5	土	D1 AM=試合組 PM=居残り組	※7:30-9:30	※5:30-7:00	7:30-9:30	5:30-7:00		5:30-7:00
6	日	全国通信大会(スイムピア)		試合		試合		試合
7	月			6:45-8:40		6:45-8:45		休養日
8	火			休養日		6:45-8:45		6:45-9:00
9	水			6:45-8:00		6:45-8:00		6:45-8:00
10	木			6:45-8:40		6:45-8:45		6:45-9:00
11	金			6:45-8:00		休養日		6:45-8:00
12	土		7:30-9:30		7:30-9:30			休養日
13	日		6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00	
14	月			6:45-8:40		6:45-8:45		6:45-9:00
15	火			休養日		6:45-8:45		6:45-9:00
16	水			6:45-8:00		6:45-8:00		6:45-8:00
17	木			6:45-8:40		6:45-8:45		6:45-9:00
18	金			6:45-8:00		休養日		6:45-8:00
19	土		7:30-9:30		7:30-9:30			休養日
20	日		6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00	
21	月		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30	
22	火	奈良県中学校学年別(スイムピア)		休養日		7:30-9:30		7:30-9:30
23	水			6:45-8:00		6:45-8:00		6:45-8:00
24	木			6:45-8:40		6:45-8:45		6:45-9:00
25	金			6:45-8:00		休養日		6:45-8:00
26	土		7:30-9:30		7:30-9:30			休養日
27	日		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30	
28	月			6:45-8:40		6:45-8:45		6:45-9:00
29	火			休養日		6:45-8:45		6:45-9:00
30	水			休養日		6:40-8:40		6:40-9:00

◇食事も練習の一つです！栄養を摂って強い体を作りましょう！◇
◇手洗いうがいを忘れず体調管理ができる選手になりましょう！◇



イトマンスイミングスクール王寺校
TEL.0745-73-0051