

選手クラス練習予定表

2020年10月度

日	曜日	行事予定	D-1 (担当:若井)		D-2 (担当:高橋)		D-3 (担当:森田)	
			AM	PM	AM	PM	AM	PM
1	木			6:45-8:40		6:45-8:40		6:45-9:00
2	金		休養日			6:45-8:00		6:45-8:00
3	土		7:30-9:30		7:30-9:30		休養日	
4	日		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30	
5	月			6:45-8:40		6:45-8:40		6:45-9:00
6	火			6:45-8:40	休養日			6:45-9:00
7	水			6:45-8:00		6:45-8:00		6:45-8:00
8	木			6:45-8:40		6:45-8:40		6:45-9:00
9	金		休養日			6:45-8:00		6:45-8:00
10	土		7:30-9:30		7:30-9:30		休養日	
11	日	奈良県ジュニアスプリント(スイムピア)	7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30	
12	月			6:45-8:40		6:45-8:45		6:45-9:00
13	火			6:45-8:40	休養日			6:45-9:00
14	水			6:45-8:00		6:45-8:00		6:45-8:00
15	木			6:45-8:40		6:45-8:40		6:45-9:00
16	金		休養日			6:45-8:00		6:45-8:00
17	土		7:30-9:30		7:30-9:30		休養日	
18	日		6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00	
19	月			6:45-8:40		6:45-8:45		6:45-9:00
20	火			6:45-8:40	休養日			6:45-9:00
21	水			6:45-8:00		6:45-8:00		6:45-8:00
22	木			6:45-8:40		6:45-8:40		6:45-9:00
23	金		休養日			6:45-8:00		6:45-8:00
24	土		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30	
25	日	奈良県ジュニア秋季(スイムピア)		試合		試合		試合
26	月			6:45-8:40		6:45-8:45	休養日	
27	火			6:45-8:40	休養日			6:45-9:00
28	水			6:45-8:00		6:45-8:00		6:45-8:00
29	木			6:40-8:40		6:40-8:40		6:40-9:00
30	金		休養日			6:40-8:40		6:40-9:00
31	土		8:00-10:00		8:00-10:00		休養日	

◇10月より一部クラスが変わります◇
◇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