

選手クラス練習予定表

2020年12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:石野)	
			AM	PM	AM	PM	AM	PM
29	日	※11月29日練習時間変更になります	8:00-10:00		8:00-10:00		8:00-10:00	
1	火			6:45-8:40		休養日		6:45-9:00
2	水			6:45-8:00			6:45-8:00	6:45-8:00
3	木			6:45-8:45			6:45-8:45	6:45-9:00
4	金			休養日			6:45-8:00	6:45-8:00
5	土		7:30-9:30	5:30-7:00	7:30-9:30	5:30-7:00	7:30-9:30	
6	日	奈良県選手権(スイムピア奈良)	7:30-9:30		7:30-9:30			試合
7	月			6:45-8:45		6:45-8:45		休養日
8	火			6:45-8:40		休養日		6:45-9:00
9	水			6:45-8:00			6:45-8:00	6:45-8:00
10	木			6:45-8:45			6:45-8:45	6:45-9:00
11	金			休養日			6:45-8:00	6:45-8:00
12	土		6:30-8:00	5:30-7:00	6:30-8:00	5:30-7:00		休養日
13	日	TA記録会(王寺・真美ヶ丘)	6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00	
14	月			6:45-8:45		6:45-8:45		6:45-9:00
15	火			6:45-8:40		休養日		6:45-9:00
16	水			6:45-8:00			6:45-8:00	6:45-8:00
17	木	クリスマス会(表彰式・レクリエーション)		7:00-8:30		7:00-8:30		7:00-8:30
18	金			休養日			6:45-8:00	6:45-8:00
19	土		6:30-8:00	5:30-7:00	6:30-8:00	5:30-7:00	6:30-8:00	
20	日	奈良県選手権(スイムピア奈良)	6:30-8:00		6:30-8:00			試合
21	月			6:45-8:45		6:45-8:45		休養日
22	火			6:45-8:40		休養日		6:45-9:00
23	水			6:45-8:00			6:45-8:00	6:45-8:00
24	木			6:45-8:45			6:45-8:45	6:45-9:00
25	金			休養日			6:45-8:00	6:45-8:00
26	土		6:30-8:00	5:30-7:00	6:30-8:00	5:30-7:00		休養日
27	日		6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00	
28	月			6:45-8:45		6:45-8:45		6:45-9:00
29	火		11:30-1:30			休養日	11:30-1:30	
30	水		7:00-9:00	1:00-3:00	7:00-9:00	1:00-3:00	9:00-11:00	3:00-5:00
31	木			休養日		休養日		休養日

- ◇TA記録会は12/13(日)に低学年が真美ヶ丘校、高学年が王寺校で開催予定です。◇
 ◇1月3日(日)の練習時間はD1・D2が15:00-17:00 D3が17:00-19:00となります。◇



イトマンスイミングスクール王寺校
 TEL.0745-73-0051