

選手クラス練習予定表

2021年1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
1	金			休養日		休養日		休養日
2	土			休養日		休養日		休養日
3	日			3:00-5:00		3:00-5:00		5:00-7:00
4	月			6:45-8:45		6:45-8:45		6:45-9:00
5	火			6:45-8:45		休養日		6:45-9:00
6	水			6:45-8:00		6:45-8:00		6:45-8:00
7	木			6:45-8:45		6:45-8:45		6:45-9:00
8	金			休養日		6:45-8:00		6:45-8:00
9	土		6:30-8:00	5:30-7:00	6:30-8:00	5:30-7:00		休養日
10	日	新春ジュニア(スイムピア奈良)	6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00	
11	月		9:00-11:00		9:00-11:00		7:00-9:00	2:00-4:00
12	火			6:45-8:45		休養日		6:45-9:00
13	水			6:45-8:00		6:45-8:00		6:45-8:00
14	木			6:45-8:45		6:45-8:45		6:45-9:00
15	金			休養日		6:45-8:00		6:45-8:00
16	土		6:30-8:00	5:30-7:00	6:30-8:00	5:30-7:00		休養日
17	日		6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00	
18	月			6:45-8:45		6:45-8:45		6:45-9:00
19	火			6:45-8:45		休養日		6:45-9:00
20	水			6:45-8:00		6:45-8:00		6:45-8:00
21	木			6:45-8:45		6:45-8:45		6:45-9:00
22	金			休養日		6:45-8:00		6:45-8:00
23	土		7:30-9:30	5:30-7:00	7:30-9:30	5:30-7:00		休養日
24	日		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30	
25	月			6:45-8:45		6:45-8:45		6:45-9:00
26	火			6:45-8:45		休養日		6:45-9:00
27	水			6:45-8:00		6:45-8:00		6:45-8:00
28	木			6:45-8:45		6:45-8:45		6:45-9:00
29	金			休養日		6:45-8:45		6:45-8:45
30	土		7:30-9:30		7:30-9:30		8:00-9:30	
31	日	春季JOC予選会(スイムピア奈良)		試合		試合		試合

◇新年1回目の練習は3日から始まります◇

◇来校検温・手指消毒・マスクの着用(更衣室でも)を徹底し、感染予防を徹底しましょう◇



イトマンスイミングスクール王寺校

TEL.0745-73-0051