

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