

2023年 1月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表

	行事予定	選手クラス			研修クラス		育成クラス
		AM 全クラス	PM 全クラス	備考	AM	PM	PM
1日	休館日	Off			Off		Off
2月	休館日	Off			Off		Off
3火	2023年 初練習日		15:00~17:00		Off		Off
4水			18:40~20:00			17:40~18:40	Off
5木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
6金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
7土		6:30~8:00			Off		Off
8日	Jr新春記録会	6:30~8:00			Off		Off
9月	Jr新春記録会	Off			Off		Off
10火			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
11水			18:40~20:00			17:40~18:40	Off
12木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
13金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
14土	和歌山県短水路	7:00~8:30			Off		Off
15日	和歌山県短水路	6:30~8:00			Off		Off
16月	休館日	Off			Off		Off
17火			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
18水			18:40~20:00			17:40~18:40	Off
19木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
20金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
21土	大阪ジュニア	7:00~8:30			Off		Off
22日	大阪ジュニア	6:30~8:00			Off		Off
23月	休館日	Off			Off		Off
24火			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
25水			18:40~20:00			17:40~18:40	Off
26木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
27金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
28土	兵庫県短水路	8:00~10:00			Off		Off
29日	兵庫県短水路	8:00~10:00			Off		Off
30月	休館日	Off			Off		Off
31火			18:00~20:00		Off		Off
1水			18:40~20:00			17:40~18:40	Off
2木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
3金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
4土		7:00~8:30			Off		Off
5日	東播オープン冬季	試合組アップ※別紙			Off		Off

☆ 2023/1/8(日)~1/9(月)

第2回[2022年度]兵庫県Jr新春記録会

尼崎スポーツの森(25m 屋内 10レーン)

☆ 2023/1/14(土)~1/15(日)

第52回和歌山県短水路選手権水泳競技大会

秋葉山公園県民水泳場(室内25m×10レーン)

☆ 2023/1/21(土)~1/22(日)

大阪ジュニア水泳競技大会

東大阪アリーナプール (50m×8レーン)

☆ 2023/1/28(土)~29(日)

第17回[2022年度]兵庫県短水路選手権水泳競技大会

尼崎スポーツの森(25m 屋内 10レーン)

☆ 2023/2/5(日)

第19回東播オープン冬季水泳競技大会

三木山総合運動公園屋内プール(25m 屋内 7レーン)

※ 1月1日(日)~1月2日(月)まで、年始は休館日の為、練習は行いません。間違えないようご注意ください。

※ 6:15(6:45)~6:20(6:50)の玄関開錠時間に遅れた場合は、7:00の開錠までお待ち下さい。

※ 午後の練習時間には遅れないようにして下さい。1月29日(日)~1月31日(火)まで、バス運行しておりません。

※ 練習を休むことを伝える連絡は練習開始時間までお願いいたします。事前に休むことが決まっている場合は担当コーチに伝えるようにして下さい。

※ 更衣室での水着、ゴーグル、スイムキャップ、水筒、配布物等の**忘れ物**が多くなっています。帰る際は**手荷物**の確認をするよう心がけて下さい。

※ 道具の**貸し借り**は絶対にしないようにして下さい。

※ **マスク**を忘れないようにして下さい。プールの中以外は常にマスクをするようにして下さい。

※ 三田校HP(選手の活動日記)にも記載致しますのでご覧下さい。

<http://www.itoman.com/school/sanda/>

