

## 2023年 3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	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	Jr短水路/校内記録会 6:30~8:00				Off	Off
6	月	休館日	Off			Off	Off
7	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
8	水		18:40~20:00			17:40~18:40	Off
9	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
10	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
11	土	7:00~8:30				Off	Off
12	日	6:30~8:00				Off	Off
13	月	休館日	Off			Off	Off
14	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
15	水		18:40~20:00			17:40~18:40	Off
16	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
17	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
18	土	7:00~8:30				Off	Off
19	日	尼崎室内選手権 試合組アップ※別紙				Off	Off
20	月	休館日	Off			Off	Off
21	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
22	水		18:40~20:00			17:40~18:40	Off
23	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
24	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
25	土	7:00~8:30				Off	Off
26	日	タイムトライアル 6:30~8:00	17:00~タイムトライアル				Off
27	月	休館日/全国JO	Off			Off	Off
28	火	全国JO	18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
29	水	全国JO	7:00~8:30			Off	Off
30	木	全国JO	7:00~8:30			Off	Off
31	金	7:00~8:30				Off	Off

★ 2023/3/5(日) 第4回[2022年度]兵庫県ジュニア短水路水泳競技大会 尼崎スポーツの森(25m 屋内 10 レーン)

★ 2023/3/19(日) 尼崎室内選手権水泳競技大会 尼崎スポーツの森(25m 屋内 10 レーン)

★ 2023/3/27(月)~3/30(木) 第45回 全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会 東京辰巳国際水泳場

※ 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。

※ 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。

※ 26日(日)17:00~ 選手・研修クラス2022年度最終タイムトライアルを実施致します。

詳細は後日連絡致します。

※ 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/>

