

2026年 8月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表

		選手行事予定	スクール行事予定	選手クラス				研修クラス	育成クラス
				Aクラス	Bクラス	Cクラス	Dクラス		
1	土	全国大会合宿	はじめて・もつと⑤	6:30-8:30	6:30-8:30/合宿	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
2	日	全国大会合宿	はじめて・もつと⑤	6:00-8:00	6:00-8:00/合宿	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
3	月			OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
4	火	通い練習会	短期③	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
5	水	通い練習会	短期③	18:40-20:00	6:30-8:30 18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
6	木	通い練習会/近畿中学(大阪)	短期③	18:40-20:40/試合	18:40-20:40/試合	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
7	金	近畿中学(大阪)		18:40-20:00/試合	18:40-20:00/試合	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
8	土		はじめて・もつと⑥	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
9	日		はじめて・もつと⑥	6:00-8:00	6:00-8:00 17:00-18:30	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
10	月			OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
11	火		はじめて・もつと⑦	18:40-20:40	18:40-20:40	6:30-8:30	6:30-8:30	17:40-19:00	15:20-16:20
12	水		はじめて・もつと⑦	18:40-20:00	6:30-8:30 18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
13	木	インターハイ(滋賀)	お盆休み	7:00-8:30 15:00-17:30	7:00-9:00 13:00-15:00	8:00-10:00 13:00-15:00	6:30-9:30	9:00-10:00	OFF
14	金	インターハイ(滋賀)	お盆休み	7:00-8:30 15:00-17:30	7:00-9:00 13:00-15:00	OFF	6:30-9:30	9:00-10:00	OFF
15	土	インターハイ(滋賀)	お盆休み	7:00-9:00	7:00-9:00	8:00-11:00	6:30-9:30	9:00-10:00	OFF
16	日	インターハイ(滋賀)		6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
17	月	全中(広島)		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
18	火	全中(広島)	短期④	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
19	水	全中(広島)	短期④	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
20	木		短期④	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
21	金	Jo移動日	初心者	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
22	土	夏季JOC	はじめて・もつと⑧	6:30-8:30	6:30-8:30/試合	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
23	日	夏季JOC/尼崎市民選手権	はじめて・もつと⑧	試合	試合	試合	試合	OFF	OFF
24	月	夏季JOC		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
25	火	夏季JOC		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
26	水	夏季JOC		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
27	木			18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
28	金			18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
29	土			OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
30	日			OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
31	月			OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF

※ 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にお願いたします。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。

※ 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/>

