

2025年 9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
			Aクラス	Bクラス	Cクラス	Dクラス		
1	月	休校日	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
2	火		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
3	水		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
4	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
5	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
6	土		6:30-8:30	7:00-10:00	6:30-8:30	8:00-10:00	9:00-10:00	OFF
7	日		6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
8	月	休校日	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
9	火		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
10	水		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
11	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
12	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
13	土		6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
14	日		6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
15	月	休校日・スクール対抗戦	OFF	試合	OFF	試合	W-up 7:00-8:00/試合	OFF
16	火		18:40-20:40	OFF	18:40-20:40	OFF	17:40-19:00	15:20-16:20
17	水		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
18	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
19	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
20	土		6:30-8:30	7:00-10:00	6:30-8:30	8:00-10:00	9:00-10:00	OFF
21	日	県スプリント記録会兼学童学年別大会	試合	試合	試合	試合	試合	OFF
22	月	休校日	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
23	火		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
24	水		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
25	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
26	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
27	土		6:30-8:30	7:00-10:00	6:30-8:30	8:00-10:00	OFF	OFF
28	日		6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
29	月	全社研修会	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
30	火		18:00-20:00	18:00-20:00	18:00-20:00	18:00-20:00	17:00-18:00	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。

※ 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/>

