

2019年 9 月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表

イトマンスイミングスクール三田校

| | 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 | 陸上トレーニング | AM | PM | PM |
| 1 日 | | 6:30~8:00 | | | | Off | Off |
| 2 月 | | | Off | | | Off | Off |
| 3 火 | | | 18:40~20:40 | | | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 4 水 | | | 18:40~20:00 | 中高生20:05~20:35 | | 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 | | 8:00~10:00 | | | | Off | Off |
| 8 日 | | 7:00~9:00 | | | | Off | Off |
| 9 月 | | | Off | | | Off | Off |
| 10 火 | | | 18:40~20:40 | | | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 11 水 | | | 18:40~20:00 | 小学生20:05~20:35 | | 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 | | 6:30~8:30 | | | | Off | Off |
| 15 日 | 保護者会 | 7:00~9:00 | | | | Off | Off |
| 16 月 | イトマンジュニア | 試合 | | | | Off | Off |
| 17 火 | | | Off | | | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 18 水 | | | 18:40~20:00 | 中高生20:05~20:35 | | 17:40~18:40 | Off |
| 19 木 | | | 18:40~20:40 | | | 17:40~18:40 | 17:40~18:40 |
| 20 金 | | | 18:40~20:00 | | | 17:40~18:40 | 17:40~18:40 |
| 21 土 | | 8:00~10:00 | | | | Off | Off |
| 22 日 | | 7:00~9:00 | | | | Off | Off |
| 23 月 | | | Off | | | Off | Off |
| 24 火 | | | 18:40~20:40 | | | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 25 水 | | | 18:40~20:00 | 小学生20:05~20:35 | | 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 | | 8:00~10:00 | | | 29日姫路の大会に出場者は6:30~朝練に参加OK | | Off |
| 29 日 | 秋季姫路市競技力向上 | 試合 | | | | Off | Off |
| 30 月 | | | Off | | | Off | Off |
| 1 火 | | | 18:40~20:40 | | | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 2 水 | | | 18:40~20:00 | | | 17:40~18:40 | Off |
| 3 木 | | | 18:40~20:40 | 中高生20:05~20:35 | | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 4 金 | | | 18:40~20:00 | | | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 5 土 | | 6:30~8:30 | | | | Off | Off |
| 6 日 | | 6:30~8:00 | | | | Off | Off |

※9月15日(日)保護者会を開催いたします。 選手クラス 9:00~10:00 研修・育成クラス 10:30~11:30

- ★ 9月16日 イトマンジュニア (イトマン三田)
- ★ 9月29日 秋季姫路市競技力向上 (姫路市立総合スポーツ会館室内プール)
- ★ 11月22日~24日 イトマン招待 (東大阪アリーナ)

※ 19日(木)・20日(金)の育成クラスは、17:40~18:40の研修クラスと合同で実施します。

※ 選手クラス6:30からの練習日は、コーチがドアを開けます6:15~6:20に自動ドア前に集合して下さい。遅れないよう気をつけて下さい。

6:15~6:20の玄関開錠時間に遅れた場合は、7時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、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。

※ 毎週水曜日に実施している陸上トレーニングについては学年・体力差等を考え1週目、3週目は中高生が行います。体幹や腕等を鍛

2週目、4週目は小学生行いますが低学年が多いため体力等を考慮して基礎練習を中心に行います。

必ず、陸上トレーニングが出来る服装Tシャツ、短パン、トレーニングウェアなどの服装で参加して下さい。

※ 配布物等はフロントで配布します。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/>

