

2019年 10 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	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
2	水		18:40~20:00	中高校生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
3	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
4	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
5	土	8:00~10:00			Off		Off
6	日	6:30~8:00			Off		Off
7	月	Off			Off		Off
8	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
9	水		18:40~20:00	小学生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
10	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
11	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
12	土	紀州合同記録会	6:30~8:30		Off		Off
13	日	紀州合同記録会	6:30~8:00		Off		Off
14	月	Off			Off		Off
15	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
16	水		18:40~20:00	中高校生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
17	木		18:40~20:40			17:40~18:40	17:40~18:40
18	金		18:40~20:00			17:40~18:40	17:40~18:40
19	土	7:00~9:00			Off		Off
20	日	招待チャレンジ会(川西)	6:30~8:00		Off		Off
21	月	Off			Off		Off
22	火	8:00~10:00				17:40~18:40	15:20~16:20
23	水		18:40~20:00	小学生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
24	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
25	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
26	土	8:00~10:00			Off		Off
27	日	明石市室内選手権	試合		Off		Off
28	月	Off			Off		Off
29	火		18:30~20:00			18:30~20:00	Off
30	水		18:30~20:00		Off		Off
31	木		18:30~20:00		Off		Off
1	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
2	土	8:00~10:00			Off		Off
3	日	兵庫県ジュニアスイマーズミート	6:30~8:00		Off		Off
4	月	兵庫県ジュニアスイマーズミート	試合		Off		Off
5	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20

- ★ 10月12日~13日 紀州合同記録会 (秋葉山県民公園プール)
- ★ 10月20日 兵庫ブロック6校合同チャレンジ会 (川西イトマンスイミングスクール)
- ★ 10月27日 明石市室内選手権水泳競技大会 (三木山健合公園屋内プール)
- ★ 11月3日~4日 兵庫県ジュニアスイマーズミート (尼崎スポーツの森)
- ★ 11月22日~24日 イトマン招待 (東大阪アリーナ)

※ 10月度は育成クラスは、研修クラスの休校になります。11月より可能な選手は移動となります。

※ 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。29・30・31日は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、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週目は中高校生が行います。体幹や腕等を鍛えます。

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。

※ 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/>

