

2019年 11 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	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	試合			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
6	水		18:40~20:00	中高校生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
7	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
8	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
9	土	6:30~8:00				Off	Off
10	日	6:30~8:00				Off	Off
11	月	休館日	Off			Off	Off
12	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
13	水		18:40~20:00	小学生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
14	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
15	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
16	土	8:00~10:00				Off	Off
17	日	6:30~8:00				Off	Off
18	月	休館日	Off			Off	Off
19	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
20	水		18:40~20:00	中高校生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
21	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
22	金	イトマン招待	18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
23	土	イトマン招待	8:00~10:00			Off	Off
24	日	イトマン招待	6:30~8:00			Off	Off
25	月	休館日	Off			Off	Off
26	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
27	水		18:40~20:00	小学生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
28	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
29	金		18:00~20:00			Off	Off
30	土	正田クラス 7:00~9:00 藤本クラス 7:30~9:00			9:00~10:00		Off
1	日	合同記録会	6:30~8:00			Off	Off
2	月	休館日	Off			Off	Off
3	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
4	水		18:40~20:00	中高校生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

★ 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)

※ 11月より、育成クラスの方で、研修クラスに異動可能な選手は、声掛けを行っています。

変更希望月の28日までにフロントにてお手続きください。

※ 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日はバス運行していません。ご注意ください。

※ 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週目は小学生が行いますが、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、トレーニングウエアなどの服装)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/>

