

2019年 12 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	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
7 土		6:30~7:45				Off	Off
8 日		6:30~8:00				Off	Off
9 月	休館日	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		6:30~7:45				Off	Off
15 日		6:30~8:00				Off	Off
16 月	休館日	Off				Off	Off
17 火			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
18 水			18:40~20:00	中高校生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
19 木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
20 金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
21 土		6:30~8:00				Off	Off
22 日		6:30~8:00				Off	Off
23 月	休館日	Off				Off	Off
24 火		6:30~8:00	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		6:30~8:00				Off	Off
29 日		6:30~8:30	13:00~15:00			Off	Off
30 月	年間表彰式	6:30~8:30				Off	Off
31 火	休館日	Off				Off	Off
1 水	休館日	Off				Off	Off
2 木	休館日	Off				Off	Off
3 金	2020年 初練習日		15:00~17:00			Off	Off
4 土		6:30~8:30				Off	Off
5 日		6:30~8:30				Off	Off

★ 12月1日(日) 合同記録会 (イトマンスイミングスクール西神校)

★ 1月12日(日)~13日(月) 兵庫県短水路 (尼崎スポーツの森)

★ 1月25日(土)~26日(日) 兵庫県冬季公式 (尼崎スポーツの森)

※ 12月31日(火)~1月2日(木)まで、年末年始休館日の為、練習は行いません。間違えないようご注意ください。

※ 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、7:00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。12月29日(日)~1月3日(金)まで、バス運行しておりません。

※ 12月29日(日)~1月3日(金)までフロント営業はございません。

※ 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/>

