

2020年 2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 土	大阪ジュニア	コーチ不在(OFF)				Off	Off
2 日	大阪ジュニア	6:30~8:00				Off	Off
3 月	休館日	Off				Off	Off
4 火			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
5 水			18:40~20:00	中高校生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
6 木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
7 金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
8 土	わかやまオープン	6:30~8:00				Off	Off
9 日	わかやまオープン	6:30~8:00				Off	Off
10 月	休館日	Off				Off	Off
11 火	祝日	8:00~10:00(正田クラス)	18:40~20:40(藤本クラス)			17:40~18:40	15:20~16:20
12 水			18:40~20:00	小学生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
13 木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
14 金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
15 土		7:00~9:00				Off	Off
16 日	AA級/東播オープン	試合				Off	Off
17 月	休館日	Off				Off	Off
18 火			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
19 水			18:40~20:00	中高校生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
20 木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
21 金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
22 土		8:00~10:00				Off	Off
23 日	県JO	6:30~8:00				Off	Off
24 月	県JO	Off				Off	Off
25 火			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
26 水			18:40~20:00	小学生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
27 木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
28 金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
29 土		6:30~8:30(正田クラス) 8:00~10:00(藤本クラス)		8:45~9:45(正田クラス)		Off	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
7 土		8:00~10:00				Off	Off

- ★ 2月1日(土)~2日(日) 大阪ジュニア (東大阪アリーナ)
- ★ 2月8日(土)~9日(日) わかやまオープン (尼崎スポーツの森)
- ★ 2月16日(日) 第32回和歌山地域短水路AA級大会 (秋葉山公園県民水泳場)
- ★ 2月16日(日) 東播オープン (三木山総合公園)
- ★ 2月23日(日)~24日(月) 県JO (尼崎スポーツの森)

※ 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。2月29日(土)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/>

