

## 2020年 4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	水		18:40~20:00	中高校生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
2	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
3	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
4	土	6:30~7:45				Off	Off
5	日	6:30~8:00				Off	Off
6	月	休館日	Off			Off	Off
7	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
8	水		18:40~20:00	小学生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
9	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
10	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
11	土	6:30~7:45				Off	Off
12	日	6:30~8:00				Off	Off
13	月	休館日	Off			Off	Off
14	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
15	水		18:40~20:00	中高校生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
16	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
17	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
18	土	6:30~8:00				Off	Off
19	日	6:30~8:00				Off	Off
20	月	休館日	Off			Off	Off
21	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
22	水		18:40~20:00	小学生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
23	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
24	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
25	土	関西選手権	6:30~8:30			Off	Off
26	日	関西選手権	6:30~8:00			Off	Off
27	月	休館日	Off			Off	Off
28	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
29	水	昭和の日	6:30~8:30(正田クラス) 8:00~10:00(藤本クラス)			Off	Off
30	木		18:00~20:00			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	東播オープン春季	試合			Off	Off
4	月	休館日	Off			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

★ 4月25日(土)~26日(日) 関西選手権水泳競技大会 (東和薬品ラグナドーム)

★ 5月3日(日) 第5回東播オープン春季水泳競技大会 (三木山総合公園)

※ 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。4月29日(水)30日(木)は、バス運行していません。

※ 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/>

