

2020年 6月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表

	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	月	休館日	Off			Off		Off
2	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20	
3	水		18:40~20:00			17:40~18:40	Off	
4	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20	
5	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20	
6	土	8:00~10:00			Off		Off	
7	日	6:30~8:00			Off		Off	
8	月	休館日	Off			Off		Off
9	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20	
10	水		18:40~20:00			17:40~18:40	Off	
11	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20	
12	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20	
13	土	7:00~8:30			Off		Off	
14	日	6:30~8:00			Off		Off	
15	月	休館日	Off			Off		Off
16	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20	
17	水		18:40~20:00			17:40~18:40	Off	
18	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20	
19	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20	
20	土	7:00~8:30			Off		Off	
21	日	6:30~8:00			Off		Off	
22	月	休館日	Off			Off		Off
23	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20	
24	水		18:40~20:00			17:40~18:40	Off	
25	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20	
26	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20	
27	土	8:00~10:00			Off		Off	
28	日	6:30~8:00			Off		Off	
29	月	休館日	Off			Off		Off
30	火		18:30~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20	
1	水		18:40~20:00			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	7:00~8:30			Off		Off	
5	日	6:30~8:00			Off		Off	
6	月	休館日	Off			Off		Off

※ 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。6月30日(火)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にお問い合わせいたします。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。

※ 道具の**貸し借り**は絶対にしないようにして下さい。

※ **マスク**を忘れないようにして下さい。プールの中以外は常にマスクをするようにして下さい。

※ 毎週水曜日に実施している陸上トレーニングは**当面の間中止**になりました。各自、自宅で体幹や腕・脚等
または、縄跳びを行うようにして下さい。分からないことがあれば、担当コーチに聞くようにして下さい。

※ 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/>

