

## 2020年 8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	土	兵庫県選手権	7:00~8:30			Off	Off
2	日	兵庫県選手権	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		7:00~8:30	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		7:00~8:30			Off	Off
9	日		6:30~8:00			Off	Off
10	月	休館日	7:00~8:30			Off	Off
11	火			18:40~20:40 藤本クラスのみ		17:40~18:40	15:20~16:20
12	水		7:00~8:30	18:40~20:00 正田・田中・勇内クラス	中高校生20:05~20:35	17:40~18:40	Off
13	木	全クラス午前練	7:00~9:00 正田クラス・藤本クラス	9:00~11:00 田中クラス・勇内クラス		Off	Off
14	金	全クラス午前練	7:00~9:00 正田クラス・藤本クラス	9:00~11:00 田中クラス・勇内クラス		Off	Off
15	土	ジュニア長水路	試合			Off	Off
16	日		6:30~8:00			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	尼崎市民選手権	試合			Off	Off
23	日		6:30~8:00			Off	Off
24	月	休館日	Off			Off	Off
25	火			18:40~20:40		17:40~18:40	15:20~16:20
26	水			18:40~20:00	中高校生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			Off		Off	Off
30	日			Off		Off	Off
31	月	休館日	Off			Off	Off
1	火			18:40~20:40		17:40~18:40	15:20~16:20
2	水			18:40~20:00	中高校生20:05~20:35	17:40~18:40	Off
3	木			18:40~20:40		17:40~18:40	15:20~16:20
4	金			18:40~20:00		17:40~18:40	15:20~16:20
5	土		7:00~8:30			Off	Off

★ 8月1日(土)~2日(日) 兵庫県選手権 (ポートアイランドスポーツセンター)

★ 8月15日(土) ジュニア長水路 (ポートアイランドスポーツセンター)

★ 8月22日(土) 尼崎市民選手権 (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。8月13日(木)・14日(金)・15日(土)・29日(土)・30日(日)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。

※ 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を中学生以上で行います。

陸上トレーニングが出来る服装Tシャツ、短パン、靴、トレーニングウェアなどの服装で参加して下さい。

フロントでレンタル不可。忘れないようにして下さい。

※ 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/>

