

2020年 9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	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
6	日	6:30~8:00			Off		Off
7	月	休館日	Off		Off		Off
8	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
9	水		18:40~20:00	中高校生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
10	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
11	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
12	土	チャレンジ兵庫県大会	7:00~8:30		Off		Off
13	日	チャレンジ兵庫県大会	6:30~8:00		Off		Off
14	月	休館日	Off		Off		Off
15	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
16	水		18:40~20:00	中高校生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
17	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
18	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
19	土	7:00~8:30			Off		Off
20	日	6:30~8:00			Off		Off
21	月	休館日	Off		Off		Off
22	火	祝日	7:00~8:30 正田・藤本・勇内クラス	18:40~20:40 田中クラスのみ		17:40~18:40	15:20~16:20
23	水		18:40~20:00	中高校生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
24	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
25	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
26	土	8:00~10:00			Off		Off
27	日	6:30~8:00			Off		Off
28	月	休館日	Off		Off		Off
29	火	休館日	Off		Off		Off
30	水		18:00~20:00		Off		Off
1	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
2	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
3	土	8:00~10:00			Off		Off
4	日	6:30~8:00			Off		Off
5	月	休館日	Off		Off		Off
6	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20

☆ 9月12日(土)~13日(日) 47 都道府県選抜水泳競技大会 チャレンジ兵庫県大会 ポートアイランドスポーツセンター

※ 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。9月30日(水)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。

※ 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、トレーニングウエ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/>

