

2020年 10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	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
7	水		18:40~20:00	中高校生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
8	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
9	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
10	土	7:00~8:30				Off	Off
11	日	6:30~8:00				Off	Off
12	月	休館日	Off			Off	Off
13	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
14	水		18:40~20:00	中高校生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
15	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
16	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
17	土	7:30~9:00				Off	Off
18	日	6:30~8:00				Off	Off
19	月	休館日	Off			Off	Off
20	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
21	水		18:40~20:00	中高校生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
22	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
23	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
24	土	8:00~10:00				Off	Off
25	日	明石市室内水泳競技大会	試合			Off	Off
26	月	休館日	Off			Off	Off
27	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
28	水		18:40~20:00	中高校生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
29	木		18:00~20:00			Off	Off
30	金		18:00~20:00			Off	Off
31	土	兵庫県ジュニアスイマーズミート秋季大会	試合			Off	Off
1	日	兵庫県ジュニアスイマーズミート秋季大会	試合			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

★ 10/25(日) 明石市室内水泳競技大会 三木山総合公園(25m 屋内 8レーン)

★ 10/31(土)~11/1(日) 兵庫県ジュニアスイマーズミート秋季大会 尼崎スポーツの森(25m 屋内 10レーン)

※ 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。10月29日(木)・30日(金)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/>

