

2020年 11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 日	秋季公式	6:30~8:00				Off	Off
2 月	休館日	Off				Off	Off
3 火	文化の日	8:00~10:00 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
4 水			18:40~20:00	小学5・6年20:05~20:35		17:40~18:40	Off
5 木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
6 金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
7 土		8:00~10:00				Off	Off
8 日		6:30~8:00				Off	Off
9 月	休館日	Off				Off	Off
10 火			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
11 水			18:40~20:00	小学5・6年20:05~20:35		17:40~18:40	Off
12 木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
13 金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
14 土		7:00~8:30				Off	Off
15 日		6:30~8:00				Off	Off
16 月	休館日	Off				Off	Off
17 火			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
18 水			18:40~20:00	中高生20:05~20:35		17:40~18:40	Off
19 木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
20 金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
21 土		8:00~10:00				Off	Off
22 日	A:AA級(女子)	6:30~8:00				Off	Off
23 月	ブロックイトマン招待					Off	Off
24 火			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
25 水			18:40~20:00	小学5・6年20:05~20:35		17:40~18:40	Off
26 木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
27 金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
28 土		8:00~10:00				Off	Off
29 日		6:30~8:00				Off	Off
30 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	小学5・6年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	A:AA級(男子)	6:30~8:00				Off	Off

★ 10/31(土)~11/1(日) 兵庫県ジュニアス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)

★ 11/22(日) 兵庫地域A:AA級(女子) 尼崎スポーツの森(25m 屋内 10 レーン)

★ 11/23(月・祝) ブロックイトマン招待 イトマンスイミングスクール三田校(25m 屋内 6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。11月29日(日)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をお願いいたします。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**小学5・6年**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/>

