

## 2021年 1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 金	休館日		Off			Off	Off
2 土	休館日		Off			Off	Off
3 日	休館日		Off			Off	Off
4 月	2021年 初練習日		15:00~17:00			Off	Off
5 火			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
6 水			18:40~20:00	小学5・6年20:05~20:35		17:40~18:40	Off
7 木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
8 金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
9 土		7:00~8:30				Off	Off
10 日	兵庫県短水路	6:30~8:00				Off	Off
11 月	兵庫県短水路	Off				Off	Off
12 火			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
13 水			18:40~20:00	小学5・6年20:05~20:35		17:40~18:40	Off
14 木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
15 金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
16 土		7:00~8:30				Off	Off
17 日		6:30~8:00				Off	Off
18 月	休館日	Off				Off	Off
19 火			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
20 水			18:40~20:00	小学5・6年20:05~20:35		17:40~18:40	Off
21 木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
22 金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
23 土		7:00~8:30				Off	Off
24 日		6:30~8:00				Off	Off
25 月	休館日	Off				Off	Off
26 火			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
27 水			18:40~20:00	小学5・6年20:05~20:35		17:40~18:40	Off
28 木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
29 金			18:00~20:00			Off	Off
30 土	冬季公式	7:00~8:30				Off	Off
31 日	冬季公式	7:00~8:30				Off	Off
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	小学5・6年20:05~20:35		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

★ 1/10(日)~1/11(月) 兵庫県短水路選手権水泳競技大会 尼崎スポーツの森(25m 屋内 10 レーン)

★ 1/30(土)~1/31(日) 第33回兵庫県冬季公式記録会 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。1月29日(金)~1月31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をお願いします。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で下さい。

※ 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/>

