

## 2021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日	夏季チャレンジミート大会	6:30~8:00				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		7:00~8:30 藤本クラスのみ	18:40~20:00 藤本クラス以外	小学5年生以上20:05~20:35		17:40~18:40	Off
5木		7:00~8:30	18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
6金		7:00~8:30 勇内クラスのみ	18:40~20:00 勇内クラス以外			17:40~18:40	15:20~16:20
7土	大阪ジュニア	6:30~7:30				Off	Off
8日	大阪ジュニア	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		7:00~8:30 藤本クラスのみ	18:40~20:00 藤本クラス以外	小学5年生以上20:05~20:35		17:40~18:40	Off
12木		7:00~8:30	18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
13金	①正田・藤本クラス ②田中・勇内クラス	①7:00~9:00 ②9:00~11:00	①13:00~15:00 ②15:00~17:00			Off	Off
14土	①正田・藤本クラス ②田中・勇内クラス	①7:00~9:00 ②9:00~11:00	①13:00~15:00 ②15:00~17:00			Off	Off
15日	①正田・藤本クラス ②田中・勇内クラス	①7:00~9:00 ②9:00~11:00	①13:00~15:00 ②15:00~17:00			Off	Off
16月	休館日	Off				Off	Off
17火	インターハイ		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
18水	インターハイ	8:00~10:00 藤本クラスのみ	18:40~20:00 藤本クラス以外	小学5年生以上20:05~20:35		17:40~18:40	Off
19木	インターハイ	7:00~8:30	18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
20金	インターハイ	7:00~8:30 勇内クラスのみ	18:40~20:00 勇内クラス以外			17:40~18:40	15:20~16:20
21土	尼崎市民選手権	7:00~8:30				Off	Off
22日	全国JOC	6:30~8:00				Off	Off
23月	休館日	Off				Off	Off
24火	全国JOC		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
25水	全国JOC	7:00~8:30 藤本クラスのみ	18:40~20:00 藤本クラス以外	小学5年生以上20:05~20:35		17:40~18:40	Off
26木	全国JOC	7:00~8:30	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		Off				Off	Off
30月	休館日	Off				Off	Off
31火			18:00~20:00			Off	Off
1水			18:40~20:00			17:40~18:40	Off
2木			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
3金			18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
4土		7:00~8:30				Off	Off
5日		6:30~8:00				Off	Off

- ★ 8月1日(日) 2021年度JSCA近畿支部水泳競技大会兵庫地域夏季チャレンジミート大会 尼崎スポーツの森(25m)
- ★ 8月7日(土)8日(日) 第38回大阪ジュニア水泳競技大会 東和薬品ラクトドーム(50m×10レーン)
- ★ 8月21日(土) 尼崎市民選手権水泳競技大会 尼崎スポーツの森(50m屋内8コース)
- ★ 8月22日(日)~8月26日(木) 第44回(2021年度)全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会 東和薬品ラクトドーム(50m×10レーン)

- ※ 選手クラス6:30(7:00)からの練習日は、コーチがドアを開けます6:15(6:45)~6:20(6:50)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(6:45)~6:20(6:50)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。
- ※ 午後の練習時には遅れないようにして下さい。8月29日(日)~31日(火)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小学5年生以上で行います。  
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/>

