

## 2021年 12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	備考	AM	PM	PM	
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	冬季トライアル 6:30~8:00			Off		Off	
6	月	休館日	Off		Off		Off	
7	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20	
8	水		18:40~20:00			17:40~18:40	Off	
9	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20	
10	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20	
11	土	7:00~8:30			Off		Off	
12	日	TA記録会 6:30~8:00			Off		Off	
13	月	休館日	Off		Off		Off	
14	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20	
15	水		18:40~20:00			17:40~18:40	Off	
16	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20	
17	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20	
18	土	7:00~8:30			Off		Off	
19	日	6:30~8:00			Off		Off	
20	月	休館日	Off		Off		Off	
21	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20	
22	水		18:40~20:00			17:40~18:40	Off	
23	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20	
24	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20	
25	土	7:00~8:30			Off		Off	
26	日	6:30~8:00			Off		Off	
27	月	休館日	Off		Off		Off	
28	火	別紙にて配布致します。				17:40~18:40	15:20~16:20	
29	水					Off	Off	
30	木					Off	Off	
31	金					Off	Off	
1	土					Off	Off	
2	日					Off	Off	
3	月					Off	Off	
4	火						17:40~18:40	15:20~16:20
5	水						17:40~18:40	Off

★ 12/5(日)

2021年度JSCA近畿支部水泳競技大会  
兵庫地域 冬季トライアル(DEF区分)

尼崎スポーツの森(短水路)

★ 12/12(日)

ISSG 兵庫ブロック合同記録会

川西イトマンスイミングスクール(短水路)

※ 12月31日(金)~1月2日(日)まで、年末年始休館日の為、練習は行いません。間違えないようご注意ください。

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。

※ 午後の練習時間には遅れないようにして下さい。12月29日(水)~1月3日(月)まで、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、水筒、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。

※ 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/>



### 選手クラス年末特別練習予定表

	行事予定	選手クラス				
		福田クラス	正田・勇内クラス	藤本クラス	田中クラス	
12/28	火	8:00~10:00 18:40~20:40	8:00~10:00 18:40~20:40	8:00~10:00 18:40~20:40	8:00~10:00 18:40~20:40	
12/29	水	7:00~10:00 陸上 10:15~11:45 13:30~16:30	7:00~9:00 陸上 9:15~10:45 11:00~13:00 15:00~17:00	9:00~11:00 13:00~15:00	9:00~11:00 13:00~15:00	
12/30	木	<b>年間表彰式</b>	6:30~8:30	6:30~8:30	6:30~8:30	
12/31	金	<b>休館日</b>	Off			
1/1	土	<b>休館日</b>	Off			
1/2	日	<b>休館日</b>	Off			
1/3	月	<b>2022年 初練習日</b>	15:00~17:00	15:00~17:00	15:00~17:00	15:00~17:00
1/4	火		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40
1/5	水		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40

※ 福田・正田・勇内クラスは29日(水)は1日練習となりますので、お弁当を持参ください。

また、フィットネスエリアにて筋トレを行いますので、運動できる服装とインシューズ(運動靴)をご持参ください。