

## 2022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     | 備考 | AM    | PM          | PM          |
| 1: 土  | 休館日        | Off        |             |    | Off   |             | Off         |
| 2: 日  | 休館日        | Off        |             |    | Off   |             | Off         |
| 3: 月  | 2022年 初練習日 |            | 15:00~17:00 |    | Off   |             | Off         |
| 4: 火  |            |            | 18:40~20:40 |    | Off   |             | Off         |
| 5: 水  |            |            | 18:40~20:00 |    | Off   |             | Off         |
| 6: 木  |            |            | 18:40~20:40 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 7: 金  |            |            | 18:40~20:00 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 8: 土  |            | 6:30~7:45  |             |    | Off   |             | Off         |
| 9: 日  | Jr新春記録会    | 6:30~8:00  |             |    | Off   |             | Off         |
| 10: 月 | Jr新春記録会    | Off        |             |    | Off   |             | Off         |
| 11: 火 |            |            | 18:40~20:40 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 12: 水 |            |            | 18:40~20:00 |    |       | 17:40~18:40 | Off         |
| 13: 木 |            |            | 18:40~20:40 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 14: 金 |            |            | 18:40~20:00 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 15: 土 | 和歌山県短水路    | 6:30~7:45  |             |    | Off   |             | Off         |
| 16: 日 | 和歌山県短水路    | 6:30~8:00  |             |    | Off   |             | Off         |
| 17: 月 | 休館日        | Off        |             |    | Off   |             | Off         |
| 18: 火 |            |            | 18:40~20:40 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 19: 水 |            |            | 18:40~20:00 |    |       | 17:40~18:40 | Off         |
| 20: 木 |            |            | 18:40~20:40 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 21: 金 |            |            | 18:40~20:00 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 22: 土 | 大阪ジュニア     | 8:00~10:00 |             |    | Off   |             | Off         |
| 23: 日 | 大阪ジュニア     | 6:30~8:00  |             |    | Off   |             | Off         |
| 24: 月 | 休館日        | Off        |             |    | Off   |             | Off         |
| 25: 火 |            |            | 18:40~20:40 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 26: 水 |            |            | 18:40~20:00 |    |       | 17:40~18:40 | Off         |
| 27: 木 |            |            | 18:40~20:40 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 28: 金 |            |            | 18:40~20:00 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 29: 土 | 兵庫県短水路     | 8:00~10:00 |             |    | Off   |             | Off         |
| 30: 日 | 兵庫県短水路     | 6:30~8:00  |             |    | Off   |             | Off         |
| 31: 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 |    |       | 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         |

★ 2022/1/9(日)~1/10(月)

第1回[2021年度]兵庫県Jr新春記録会

尼崎スポーツの森(25m 屋内 10レーン)

★ 2022/1/15(土)~1/16(日)

第51回和歌山県短水路選手権水泳競技大会

秋葉山公園県民水泳場(室内25m×10レーン)

★ 2022/1/22(土)~1/23(日)

大阪ジュニア水泳競技大会

東大阪アリーナプール (50m×8レーン)

★ 2022/1/29(土)~30(日)

第16回[2021年度]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月1日(土)~1月2日(日)まで、年始は休館日の為、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。1月29日(土)~1月31日(月)まで、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/>

