

2022年 7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	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
2	土	県JO	7:00~9:00			Off	Off
3	日	県JO	6:30~8:00			Off	Off
4	月	休館日	Off			Off	Off
5	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
6	水		18:40~20:00			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		6:30~7:45			Off	Off
10	日	長水路	6:30~8:00			Off	Off
11	月	休館日	Off			Off	Off
12	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
13	水		18:40~20:00			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			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		7:00~8:30	18:40~20:00		17:40~18:40	Off
28	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
29	金		7:00~8:30	15:10~17:10		Off	Off
30	土		7:00~8:30			Off	Off
31	日	JOチャレンジ夏季	6:30~8:30			Off	Off

- ☆ 7月2日(土)~7月3日(日) 第45回[2022年度]兵庫県 JOC ジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会 神戸ポートアイランドスポーツセンター(50m屋内6レーン)
- ☆ 7月10日(日) 第5回[2022年度]兵庫県長水路水泳競技大会 神戸ポートアイランドスポーツセンター(50m屋内7レーン)
- ☆ 7月31日(日) 兵庫県JOチャレンジ夏季短水路記録会 尼崎スポーツの森(25m屋内10レーン)

- ※ 練習時間には遅れないようにして下さい。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 7月29日(金)~31日(日)バスの運行は致しません。
- ※ 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/>