

## 2022年 10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		8:00~10:00			Off		Off
2 日		6:30~8:00			Off		Off
3 月	休館日		Off		Off		Off
4 火			18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
5 水			18:40~20:00			17:40~18:40	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		7:00~8:30			Off		Off
9 日		6:30~8:00			Off		Off
10 月	休館日		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		8:00~10:00			Off		Off
16 日		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		8:00~10:00			Off		Off
23 日	明石市室内	試合組アップ※別紙			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	ジュニアスイマーズミート秋季	8:00~10:00			Off		Off
30 日	ジュニアスイマーズミート秋季	8:00~10:00			Off		Off
31 月	休館日		Off		Off		Off

☆ 2022/10/23(日)

明石市室内選手権競技大会

三木山総合公園屋内(25m×9レーン)

☆ 2022/10/29(土)~10/30(日)

第36回 兵庫県ジュニアスイマーズミート秋季大会

尼崎スポーツの森(25m×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をお願いいたします。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。

※ 10月29日(土)・30日(日)は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/>

