

## 2022年 11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  | 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    | 文化の日      | 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         |
| 6  | 日    | 6:30~8:00 |             |    | Off   |             | Off         |
| 7  | 月    | 休館日       | Off         |    | Off   |             | Off         |
| 8  | 火    |           | 18:40~20:40 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 9  | 水    |           | 18:40~20:00 |    |       | 17:40~18:40 | Off         |
| 10 | 木    |           | 18:40~20:40 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 11 | 金    |           | 18:40~20:00 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 12 | 土    | 秋葉山選手権    | 7:00~9:00   |    | Off   |             | Off         |
| 13 | 日    | 秋葉山選手権    | 6:30~8:00   |    | Off   |             | Off         |
| 14 | 月    | 休館日       | Off         |    | Off   |             | Off         |
| 15 | 火    |           | 18:40~20:40 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 16 | 水    |           | 18:40~20:00 |    |       | 17:40~18:40 | Off         |
| 17 | 木    |           | 18:40~20:40 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 18 | 金    |           | 18:40~20:00 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 19 | 土    | 秋季公式      | 8:00~10:00  |    | Off   |             | Off         |
| 20 | 日    | 秋季公式      | 6:30~8:00   |    | Off   |             | Off         |
| 21 | 月    | 休館日       | Off         |    | Off   |             | Off         |
| 22 | 火    |           | 18:40~20:40 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 23 | 水    | 勤労感謝の日    | 8:00~10:00  |    |       | 17:40~18:40 | Off         |
| 24 | 木    |           | 18:40~20:40 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 25 | 金    |           | 18:40~20:00 |    |       | 17:40~18:40 | 15:20~16:20 |
| 26 | 土    |           | 8:00~10:00  |    | Off   |             | Off         |
| 27 | 日    | 冬季トライアル   | 6:30~8:00   |    | Off   |             | Off         |
| 28 | 月    | 休館日       | Off         |    | Off   |             | Off         |
| 29 | 火    |           | 18:00~20:00 |    | Off   |             | Off         |
| 30 | 水    |           | 18:00~20:00 |    | Off   |             | Off         |

☆ 2022/11/12(土)~11/13(日)                      第10回 秋葉山選手権水泳競技大会                      秋葉山公園県民水泳場(室内 50m×10 レーン)

☆ 2022/11/19(土)~11/20(日)                      第2回[2022 年度]兵庫県秋季公式記録会                      尼崎スポーツの森(25m 屋内 10 レーン)

☆ 2022/11/27(日)                                      兵庫地域冬季トライアル(BC区分)大会                      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で下さい。

※ 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。

※ 11月29日(火)・30日(水)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/>

