

## 2023年 5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	
		A	B	C		A	B
1月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	Off
2火		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
3水	大阪春季室内	18:40~20:40/試合	18:40~20:40/試合	18:40~20:40/試合	Off	Off	Off
4木	大阪春季室内	18:40~20:40/試合	18:40~20:40/試合	18:40~20:40/試合	Off	Off	Off
5金	大阪春季室内	18:40~20:40/試合	18:40~20:40/試合	18:40~20:40/試合	Off	Off	Off
6土	イトマンオープン	8:00~10:00/試合	8:00~10:00	8:00~10:00	Off	Off	Off
7日	イトマンオープン	6:30~8:00/試合	6:30~8:00	6:30~8:00	Off	Off	Off
8月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	Off
9火		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
10水		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
11木		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
12金		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
13土	イトマンオープン	7:00~8:30/試合	7:00~8:30	7:00~8:30	Off	Off	Off
14日	イトマンオープン	6:30~8:00/試合	6:30~8:00	6:30~8:00	Off	Off	Off
15月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	Off
16火		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
17水		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
18木		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
19金		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
20土		7:00~9:00	7:00~9:00	8:00~10:00	Off	Off	Off
21日		6:00~8:00 17:00~18:30	6:30~8:00 17:00~18:30	6:30~8:00	Off	Off	Off
22月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	Off
23火		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
24水		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
25木		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
26金		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
27土	ジュニアスイマーズミート	8:00~10:00/試合	8:00~10:00/試合	8:00~10:00/試合	Off	Off	Off
28日	ジュニアスイマーズミート	6:30~8:00/試合	6:30~8:00/試合	6:30~8:00/試合	Off	Off	Off
29月	休館日	18:00~20:00	18:00~20:00	Off	Off	Off	Off
30火	休館日 全コーチ不在の為	Off	Off	Off	Off	Off	Off
31水		18:00~20:00	18:00~20:00	18:00~20:00	Off	Off	Off

★ 2023/5/3(水)4(木)5(金)      2023年度 大阪府春季室内水泳競技大会      東和薬品ラクトアドーム(大阪府立門真スポーツセンター) (50m×10レーン)

★ 2023/5/6(土)7(日)13(土)14(日)      イトマンオープン 2023 東京都ジュニア長水路水泳競技大会      東京アクアティクスセンター (50m×10レーン)

※ 2023/5/27(土)28(日)      第37回〔2023年度〕兵庫県ジュニアスイマーズミート春季大会      神戸ポートアイランドスポーツセンター (50m×10レーン)

※ 5:50~5:55 6:20(6:50)~6:25(6:55)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。

※ 練習時間には遅れないようにして下さい。

※ 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。

※ 5月31日(水)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/>

※ 5月30日(火)イトマン全社員研修会がある為、練習はありません。

