

2023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	
		A	B	C		A	B
1	土	7:00~9:00	7:00~9:00	8:00~10:00	Off	Off	Off
2	日	A・AA級和歌山 6:30~8:00 /試合	6:30~8:00	6:30~8:00	Off	Off	Off
3	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off
4	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
5	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
6	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
7	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
8	土	県JO 7:00~8:30/試合	7:00~8:30/試合	7:00~8:30/試合	Off	Off	Off
9	日	県JO 6:30~8:00/試合	6:30~8:00/試合	6:30~8:00/試合	Off	Off	Off
10	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off
11	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
12	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
13	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
14	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
15	土	6:30~8:30	7:00~8:30	7:00~8:30	Off	Off	Off
16	日	6:00~8:00 17:00~18:30	6:30~8:00 17:00~18:30	6:30~8:00	Off	Off	Off
17	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off
18	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
19	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
20	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
21	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
22	土	近畿高校 7:00~8:30/試合	7:00~8:30/試合	7:00~8:30	Off	Off	Off
23	日	近畿高校 6:30~8:00/試合	6:30~8:00/試合	6:30~8:00	Off	Off	Off
24	月	休館日/近畿高校	Off/試合	Off	Off	Off	Off
25	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
26	水	県中学 18:40~20:00/試合	18:40~20:00/試合	18:40~20:00	Off	16:30~17:30	15:20~16:20
27	木	県中学 18:40~20:40/試合	18:40~20:40/試合	18:40~20:40	Off	16:30~17:30	15:20~16:20
28	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
29	土	兵庫県長水路 6:30~8:00/試合	6:30~8:00/試合	6:30~8:00/試合	Off	Off	Off
30	日	JOチャレンジ 6:30~8:00/試合	6:30~8:00/試合	6:30~8:00	Off	Off	Off
31	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off

- ★ 2023/7/2(日) 第42回和歌山地域A・AA級大会 秋葉山公園県民水泳場
- ★ 2023/7/8(土)~9(日) 第46回兵庫県JO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8レーン)
- ★ 2023/7/22(土)~24(月) 第77回近畿高等学校選手権水泳競技大会 スイムピア奈良
- ★ 2023/7/26(水)~27(木) 第67回兵庫県中学校総合体育大会 神戸ポートアイランドスポーツセンター(50m屋内8レーン)
- ★ 2023/7/29(土) 第6回兵庫県長水路水泳競技会 尼崎スポーツの森(50m屋内)
- ★ 2023/7/30(日) 第6回兵庫県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)

※ 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にお願いたします。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。

※ 7月29日(土)30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/>

