

2023年 8月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表 ※変更あり

	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	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
2	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
3	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
4	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
5	土	6:30~8:00	6:30~8:00	6:30~8:00	Off	Off	Off
6	日	兵庫県ジュニア長水路	6:30~8:00/試合	6:30~8:00/試合	6:30~8:00/試合	Off	Off
7	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off
8	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
9	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
10	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
11	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
12	土	6:30~8:00	6:30~8:00	6:30~8:00	Off	Off	Off
13	日	休館日	6:00~8:00	6:00~8:00	7:00~9:00	Off	Off
14	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off
15	火	休館日	18:40~20:40	18:40~20:40	7:30~9:30	Off	Off
16	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
17	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
18	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
19	土	6:30~8:30	7:00~8:30	7:00~8:30	Off	Off	Off
20	日	尼崎市民選手権	6:30~8:00/試合	6:30~8:00/試合	6:30~8:00/試合	Off/試合	Off
21	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off
22	火	全国JOCジュニア オリンピックカップ夏季	18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~18:40	16:30~17:30
23	水	↓	18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	16:30~17:30
24	木	↓	18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~18:40	16:30~17:30
25	金	↓	18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	16:30~17:30
26	土	全国JOCジュニア オリンピックカップ夏季	6:30~8:30/試合	7:00~8:30	7:00~8:30	Off	Off
27	日		6:00~8:00	6:30~8:00	6:30~8:00	Off	Off
28	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off
29	火		Off	Off	Off	Off	Off
30	水		Off	Off	Off	Off	Off
31	木		Off	Off	Off	Off	Off

- ★ 2023/8/6(日) 第8回[2023年度]兵庫県ジュニア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8レーン)
- ★ 2023/8/8(火)~9(水) 第75回近畿中学校選手権水泳競技大会 競泳競技 秋葉山公園県民水泳場
- ★ 2023/8/17(木)~20(日) 第91回 日本高等学校選手権水泳競技大会 北海道立野幌総合運動公園
- ★ 2023/8/17(木)~19(土) 第63回 全国中学校水泳競技大会 香川県立総合水泳プール
- ★ 2023/8/20(日) 2023年度 尼崎市民選手権水泳競技大会 尼崎スポーツの森(50m屋内)
- ★ 2023/8/22(火)~8/26(土) 第46回 全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会 東京アクアティクスセンター

※ 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月末の試合結果によって、変更になる場合があります。最終版は8月1日に掲示させていただきます。

※ 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/>

