

2023年 8月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表 ※改訂版

	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	6:30-8:00 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	6:30-8:00 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	6:00~8:00	6:00~8:00	6:30~8:00	7:30-8:30	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	近畿中学	6:30-8:00 18:40-20:00	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
9	水	近畿中学	18:40~20:00/試合	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	山の日	6:30-8:30	6:30-8:30	18:40~20:00	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
12	土		6:00~8:00	6:00~8:00	6:30~8:00	7:30-8:30	Off	Off
13	日	休館日	8:00-10:00 14:00-16:00	8:00-10:00 14:00-16:00	7:00~9:00	10:00-11:00	Off	Off
14	月	休館日	8:00-10:00 14:00-16:00	8:00-10:00 14:00-16:00	Off	10:00-11:00	Off	Off
15	火	休館日	8:00-10:00 14:00-16:00	8:00-10:00 14:00-16:00	7:30~9:30	10:00-11:00	Off	Off
16	水		OFF	OFF	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		6:00~8:00	6:00~8:00	6:30~8:00	7:30-8:30	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	Off
21	月	休館日	Off	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/個別	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
23	水	↓	18:40~20:40/個別	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
24	木	↓	18:40~20:40/個別	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
25	金	↓	18:40~20:40/個別	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	16:30~17:30	15:20~16:20
26	土		6:30~8:30/試合	6:30-8:30	7:00~8:30	Off	Off	Off
27	日		6:00~8:00	6:00-8:00	6:30~8:00	Off	Off	Off
28	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	Off
29	火		Off	Off	Off	Off	Off	Off
30	水		Off	Off	Off	Off	Off	Off
31	木		Off	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。

※ 改訂版になります。

※ 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/>

