

2023年 10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日		6:00-8:00	6:00-8:00	6:30-8:00	Off	Off	Off
2月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	Off
3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
4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
5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
6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
7土		6:00~8:00	6:00~8:00	7:00~8:30	7:30~8:30	Off	Off
8日		6:00~8:00	6:00~8:00	6:30~8:00	Off	Off	Off
9月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	Off
10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
11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
12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
13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
14土		6:00~8:00	6:00~8:00	7:00~8:30	7:30~8:30	Off	Off
15日		6:00~8:00	6:00~8:00	6:30~8:00	Off	Off	Off
16月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	Off
17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
18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
19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
20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
21土		7:00~9:00	7:00~9:00	8:00~10:00	8:30~9:30	Off	Off
22日	明石市室内	試合	試合	試合	試合	Off	Off
23月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	Off
24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
25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
26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
27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
28土	ジュニアスイマーズミート秋季	試合	試合	試合	試合	Off	Off
29日	ジュニアスイマーズミート秋季	試合	試合	試合	Off	Off	Off
30月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	Off
31火	お礼状の配布コーナー	Off	Off	Off	Off	Off	Off

★ 2023/10/22(日) 第29回明石市室内選手権水泳競技大会 三木山総合公園屋内プール(25m×9レーン)

★ 2023/10/28(土)~29(日) 第37回[2023年度]兵庫県ジュニアスイマーズミート秋季大会 尼崎スポーツの森(25m屋内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。

※ 10月29日(日)30日(月)31日(火)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/>

