

2023年 11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	選手育成クラス	育成クラス
		A	B	C		A	B
1	水	18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
2	木	18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
3	金	文化の日 7:00~9:00 18:40~20:00	7:00~9:00 18:40~20:00	7:30~9:30	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
4	土	6:00~8:00	6:00~8:00	7:00~8:30	7:30~8:30	7:30~8:30	Off
5	日	6:00~8:00 17:00~19:00	6:00~8:00 17:00~19:00	6:30~8:00	Off	Off	Off
6	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off
7	火	18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
8	水	18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
9	木	18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
10	金	18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
11	土	6:00~8:00	6:00~8:00	7:00~8:30	7:30~8:30	7:30~8:30	Off
12	日	6:00~8:00 17:00~19:00	6:00~8:00 17:00~19:00	6:30~8:00	Off	Off	Off
13	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off
14	火	18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
15	水	18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
16	木	18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
17	金	18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
18	土	秋葉山選手権 兵庫県秋季公式	試合	試合	試合	Off	Off
19	日	秋葉山選手権 兵庫県秋季公式	試合	試合	Off	Off	Off
20	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off
21	火	18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
22	水	18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
23	木	碧野感謝の日 研修タイムトライアル	7:00~9:00 18:40~20:00	7:00~9:00 18:40~20:00	7:30~9:30	17:40~19:00 タイムトライアル	17:40~19:00 タイムトライアル
24	金	18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
25	土	6:00~8:00	6:00~8:00	7:00~8:30	7:30~8:30	7:30~8:30	Off
26	日	6:00~8:00	6:00~8:00	6:30~8:00	Off	Off	Off
27	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off
28	火	18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
29	水	18:00~20:00	18:00~20:00	18:00~20:00	17:00~18:00	17:00~18:00	Off
30	木	18:00~20:00	18:00~20:00	18:00~20:00	17:00~18:00	17:00~18:00	Off

★ 2023/11/18(土)~19(日)

第11回 秋葉山選手権水泳競技大会

秋葉山公園県民水泳場(室内50m×10レーン)

★ 2023/11/18(土)~19(日)

第3回〔2023年度〕兵庫県秋季公式記録会

尼崎スポーツの森(屋内25m×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、スィムキャップ、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。

※ 11月29日(水)30日(木)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/>

