

2023年 12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	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	
2	土	6:00~7:30	6:00~7:30	6:00~7:30	Off	Off	Off	
3	日	冬季トライアル	試合/OFF	試合/OFF	Off	Off	Off	
4	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	
5	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	
6	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	
7	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	
8	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	
9	土	6:00~8:00	6:00~8:00	6:30~8:30	7:30~8:30	7:30~8:30	Off	
10	日	TA記録会	6:00~8:00/試合	6:00~8:00	6:30~8:00/試合	試合/Off	Off	
11	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	
12	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	
13	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	
14	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	
15	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	
16	土	6:00~8:00	6:00~8:00	6:30~8:30	7:30~8:30	7:30~8:30	Off	
17	日	A・AA級大会	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	Off	Off	
18	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	
19	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	
20	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	
21	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	
22	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	
23	土	6:00~8:00	6:00~8:00	6:30~8:30	Off	Off	Off	
24	日	6:00~8:00	6:00~8:00	6:30~8:00	Off	Off	Off	
25	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	
26	火	年間表彰式 クリスマス会	年間表彰式&クリスマス会18:40~20:40 通常練習はありません。別紙にて配布中					15:20~16:20
27	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	
28	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	
29	金	8:00~10:00 14:00~16:00	8:00~10:00 14:00~16:00	9:00~11:00 15:00~17:00	9:00~10:00	9:00~10:00	Off	
30	土	8:00~10:00 14:00~16:00	8:00~10:00 14:00~16:00	9:00~12:00	9:00~10:00	9:00~10:00	Off	
31	日	7:00~9:00	7:00~9:00	Off	Off	Off	Off	
1	月	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	
2	火	休館日	Off	Off	Off	Off	Off	
3	水	2024年 初練習日	15:00~17:00	15:00~17:00	15:00~17:00	Off	Off	
4	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	

- ★ 2023/12/3(日) 2023年度JSCA近畿支部水泳競技大会 兵庫地域 冬季トライアル大会 尼崎スポーツの森 (屋内25m×13 レーン)
- ★ 2023/12/10(日) ISSG 兵庫ブロック合同記録会 川西イトマンスイミングスクール(室内25m×7レーン)
- ★ 2023/12/17(日) 2023年度JSCA近畿支部水泳競技大会 兵庫地域 A・AA級大会 尼崎スポーツの森 (屋内25m×13 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。
- ※ 1月1日(月)・1月2日(火)まで、年末年始休館日の為、練習は行いません。間違えないようご注意ください。
- ※ 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。

