

2025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	育成クラス
			Aクラス	Bクラス	Cクラス	Dクラス		
1	土	入会オリエンテーション 兵庫県ジュニアスイマーズミート	試合	試合	試合	試合/8:00-10:00	9:00-10:00	OFF
2	日	兵庫県ジュニアスイマーズミート	試合	試合	試合	試合/6:00-10:00	OFF	OFF
3	月	TA記録会	OFF	OFF	OFF	試合	試合	OFF
4	火		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
5	水		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
6	木		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
7	金		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
8	土	泳法別オリエンテーション	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
9	日	尼崎オープン	試合	試合	試合	試合	試合	OFF
10	月	休館日	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
11	火		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
12	水		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
13	木		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
14	金		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
15	土	秋葉山選手権	試合/6:30-8:30	試合/6:30-8:30	6:30-8:30	8:00-10:00	OFF	OFF
16	日	秋葉山選手権	試合/6:00-8:00	試合/6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
17	月	休館日	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
18	火		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
19	水		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
20	木		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
21	金		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
22	土		6:30-8:30	7:00-10:00	6:30-8:30	8:00-10:00	OFF	OFF
23	日	兵庫県秋季公式	試合	試合	試合	試合	OFF	OFF
24	月	休館日 兵庫県秋季公式	試合	試合	試合	試合	OFF	OFF
25	火		OFF	OFF	OFF	OFF	17:40-19:00	15:20-16:20
26	水		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
27	木		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
28	金		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
29	土		6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	8:00-10:00	OFF	OFF
30	日		6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF

※ 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。

※ 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/>

