

2025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	育成クラス
			Aクラス	Bクラス	Cクラス	Dクラス		
1	月		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
2	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
3	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
4	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
5	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
6	土		6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
7	日		6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
8	月		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
9	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
10	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
11	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
12	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
13	土		6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
14	日	冬季トライアル	試合	試合	試合	試合	OFF	OFF
15	月		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
16	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
17	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
18	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
19	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
20	土	いずみOPEN	試合/6:30-8:30	試合/6:30-8:30	試合/6:30-8:30	試合/6:30-8:30	OFF	OFF
21	日	いずみOPEN	試合/6:00-8:00	試合/6:00-8:00	試合/6:00-8:00	試合/6:00-8:00	OFF	OFF
22	月		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
23	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
24	水	終業式	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
25	木	PMクリスマス会	6:30-8:15 18:40-20:40	6:30-8:15 18:40-20:40	6:30-8:15 18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40
26	金		6:30-8:15 18:40-20:40	6:30-8:15 18:40-20:40	6:30-8:15 18:40-20:40	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
27	土	タイムトライアル	7:00-10:00					OFF
28	日		6:00-8:00 17:00-19:00	6:00-8:00 17:00-19:00	6:00-8:00 17:00-19:00	6:00-8:00 17:00-19:00	OFF	OFF
29	月		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
30	火	PM大掃除	8:00-10:00 15:00-17:00	8:00-10:00 15:00-17:00	8:00-10:00 15:00-17:00	8:00-10:00 15:00-17:00	15:00-17:00	OFF
31	水		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
1/1	木		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
1/2	金		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
1/3	土		15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	OFF	OFF
1/4	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。

※ 現時点での予定のため変更する場合があります。

※ 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/>

