

2026年 9月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表

		選手行事予定	スクール行事予定	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	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
2	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
3	木		ナガセ全社研修会(奥村)	18:40-20:40		18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
4	金		インカレ表彰(奥村)	18:40-20:00		18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
5	土		入会OR	6:30-8:30	7:00-10:00	6:30-8:30	8:00-10:00	9:00-10:00	OFF
6	日			6:00-8:00	6:00-8:00 17:00-19:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
7	月			OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
8	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
9	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
10	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
11	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
12	土		泳法別OR	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
13	日			6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
14	月			OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
15	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
16	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
17	木			18:40-20:40		18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
18	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
19	土			6:30-8:30	7:00-10:00	6:30-8:30	8:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00
20	日	兵庫県スプリント		試合	試合	試合	試合	7:00-8:00	OFF
21	月	スクール対抗戦		OFF	OFF/試合	試合	試合	試合	OFF
22	火			7:30-9:30	7:30-9:30	7:30-9:30	18:40-20:40	OFF	15:20-16:20
23	水		WS講習会(久光)	7:30-9:30		7:30-9:30	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
24	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
25	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
26	土			6:30-8:30	7:00-10:00	6:30-8:30	8:00-10:00	OFF	OFF
27	日			6:00-8:00	6:00-8:00 17:00-19:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
28	月			OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
29	火		WS講習会(藤本)	18:30-20:30	18:30-20:30		18:00-20:00	OFF	OFF
30	水		全社研修会	OFF	OFF	OFF	OFF	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/>

