

2024年度 10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  | 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 |
| 2  | 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 |
| 3  | 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 |
| 4  | 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 |
| 5  | 土 |                   | 6:00~8:00                       | 6:30~8:00                | 6:30~8:00   | Off         | Off         | Off         |
| 6  | 日 |                   | 6:00~8:00                       | 6:00~8:00                | 6:00~8:00   | Off         | Off         | Off         |
| 7  | 月 |                   | 2024年度 下期 保護者会 17:00~ 三田校 ギャラリー |                          |             |             |             |             |
| 8  | 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 |
| 9  | 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 |
| 10 | 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 |
| 11 | 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 |
| 12 | 土 | 近畿新人(インフロニア草津)    | 7:00~9:00/試合                    | 7:00~9:00                | 7:00~9:00   | 9:00~10:00  | 9:00~10:00  | Off         |
| 13 | 日 | 近畿新人(インフロニア草津)    | 6:00~8:00/試合                    | 6:00~8:00                | 6:00~8:00   | Off         | Off         | Off         |
| 14 | 月 |                   | Off                             | Off                      | Off         | Off         | Off         | Off         |
| 15 | 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 |
| 16 | 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 |
| 17 | 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 |
| 18 | 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 |
| 19 | 土 |                   | 7:00~9:00                       | 7:00~9:00                | 7:00~9:00   | 9:00~10:00  | 9:00~10:00  | Off         |
| 20 | 日 |                   | 6:00~8:00<br>17:00~19:00        | 6:00~8:00<br>17:00~19:00 | 6:00~8:00   | Off         | Off         | Off         |
| 21 | 月 |                   | Off                             | Off                      | Off         | Off         | Off         | Off         |
| 22 | 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 |
| 23 | 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 |
| 24 | 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 |
| 25 | 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 |
| 26 | 土 |                   | 7:00~9:00                       | 7:00~9:00                | 7:00~9:00   | 9:00~10:00  | 9:00~10:00  | Off         |
| 27 | 日 | 尼崎市民選手権(尼崎スポーツの森) | 試合                              | 試合                       | 試合          | 試合          | 試合          | Off         |
| 28 | 月 |                   | Off                             | Off                      | Off         | Off         | Off         | Off         |
| 29 | 火 |                   | 18:00~20:00                     | 18:00~20:00              | 18:00~20:00 | 17:00~18:00 | 17:00~18:00 | Off         |
| 30 | 水 |                   | 18:00~20:00                     | 18:00~20:00              | 18:00~20:00 | 17:00~18:00 | 17:00~18:00 | Off         |
| 31 | 木 |                   | 18:00~20:00                     | 18:00~20:00              | 18:00~20:00 | 17:00~18:00 | 17:00~18:00 | 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にお願いいたします。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/>

