

2024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	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		7:00~9:00	7:00~9:00	7:00~9:00	9:00~10:00	9:00~10:00	Off
3	日	ジュニアスイマーズミート	試合	試合	試合	Off	Off	Off
4	月	ジュニアスイマーズミート	試合	試合	試合	Off	Off	Off
5	火		Off	Off	Off	17:40~18:40	17:40~18:40	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	6:00~8:00	Off	Off	Off
10	日		6:00~8:00	6:00~8:00	6:00~8:00	Off	Off	Off
11	月		Off	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	秋葉山選手権 県秋季	試合	試合	試合	Off	Off	Off
17	日	秋葉山選手権 県秋季	試合	試合	試合	Off	Off	Off
18	月		Off	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	TA記録会	7:00~9:00	7:00~9:00	7:00~9:00/試合	9:00~10:00/試合	9:00~10:00/試合	Off
24	日	A・AA級	試合	試合	試合	Off	Off	Off
25	月		Off	Off	Off	Off	Off	Off
26	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
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		18:00~20:00	18:00~20:00	18:00~20:00	17:00~18:00	17:00~18:00	Off
30	土		8:00~10:00	8:00~10:00	8:00~10:00	Off	Off	Off

4日(月)が試合の為、5日(火)をOFFとしました。お間違えのないようお願い致します。

※ 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/>

