

2025年 1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	水	Off	Off	Off	Off	Off	Off
2	木	Off	Off	Off	Off	Off	Off
3	金	8:00-10:00 15:00-17:00	8:00-10:00 15:00-17:00	8:00-10:00 15:00-17:00	10:00-11:00	10:00-11:00	Off
4	土	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	Off	Off	Off
5	日	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	Off	Off	Off
6	月	Off	Off	Off	Off	Off	Off
7	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
8	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
9	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
10	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
11	土	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	Off	Off	Off
12	日	神戸市冬季	試合	試合	試合	試合	Off
13	月	Off	Off	Off	Off	Off	Off
14	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
15	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
16	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
17	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
18	土	大阪ジュニア	試合/7:00-9:00	試合/7:00-9:00	9:00-10:00	9:00-10:00	Off
19	日	滋賀春季室内/ジュニア新春	試合	試合	Off	Off	Off
20	月	Off	Off	Off	Off	Off	Off
21	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
22	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
23	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
24	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
25	土	兵庫県短水路選手権	試合	試合	Off	Off	Off
26	日	兵庫県短水路選手権/校内記録会	試合	試合	試合	試合	試合
27	月	Off	Off	Off	Off	Off	Off
28	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
29	水	6:00-7:30 18:00-20:00	6:00-7:30 18:00-20:00	6:00-7:30 18:00-20:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00
30	木	全社研修会	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
31	金	18:00-20:00	18:00-20:00	18:00-20:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00

練習時間が変更になっています。お間違えの無いようお願い致します。年末年始は強化期間です。

- ※ 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/>

