

2025年 7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	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		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
4	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
5	土	県JO(神戸ポートアイランド)	試合	試合	試合/8:00~10:00	試合/8:00~10:00	OFF	OFF
6	日	県JO(神戸ポートアイランド)	試合	試合	試合/6:00~8:00	試合/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		6:30~8:30	6:30~8:30	6:30~8:30	6:30~8:30	OFF	OFF
13	日	JSCA夏季トライアル(尼崎スポーツの森) 校内記録会	試合/6:00~8:00	試合/6:00~8:00	試合/6:00~8:00	試合/6:00~8:00	試合	試合
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	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		7:00~9:00	7:00~9:00	7:00~9:00	8:00~10:00	9:00-10:00	OFF
20	日		6:00~8:00	6:00~8:00	6:00~8:00	6:00~8:00	OFF	OFF
21	月	近畿高校(滋賀インフロンティア)	試合/OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
22	火	近畿高校(滋賀インフロンティア)	試合/18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
23	水	近畿高校(滋賀インフロンティア)	試合/18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
24	木	県中学(神戸ポートアイランド)	試合/18:40~20:40	試合/18:40~20:40	試合/18:40~20:40	18:40~20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
25	金	県中学(神戸ポートアイランド)	試合/18:40~20:00	試合/18:40~20:00	試合/18:40~20:00	18:40~20:40	17:40-18:40	15:20-16:20
26	土		7:00~9:00	7:00~9:00	7:00~9:00	8:00~10:00	9:00-10:00	OFF
27	日	JOチャレンジ(尼崎スポーツの森)	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
28	月		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
29	火		6:00~7:30 16:00~18:00	6:00~7:30 15:00~17:00	6:00~7:30 16:00~18:00	6:00~7:30	15:00~16:00	OFF
30	水		6:00~7:30 16:00~18:00	6:00~7:30 15:00~17:00	6:00~7:30 16:00~18:00	6:00~7:30	15:00~16:00	OFF
31	木		6:00~7:30 16:00~18:00	6:00~7:30 15:00~17:00	6:00~7:30 16:00~18:00	6:00~7:30	15:00~16:00	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/>

