

2019年 1月度 選手・研修クラス 練習スケジュール表

イトマンスイミングスクール三田校

	行事予定	選手クラス			研修クラス	
		AM	PM	陸上トレーニング	AM	PM
1 火	休館日	Off			Off	
2 水	休館日	Off			Off	
3 木	休館日		15:00~17:00	※1月より陸上トレーニングは1・3週目は 中学高校生対象に行 います。2・4週目は 小学生対象に行いま す。 参加するときはTシャ ツ・短パンかトレー ニングウェアで参加し て下さい。 私服での参加はでき ません。	Off	
4 金		6:30~8:00	18:40~20:00			17:40~18:40
5 土		6:30~8:00				17:40~18:40
6 日		6:30~8:00				17:40~18:40
7 月	休館日	Off			Off	
8 火			18:40~20:40			17:40~18:40
9 水			18:40~20:00	小学生 20:05~20:35		17:40~18:40
10 木			18:40~20:40			17:40~18:40
11 金			18:40~20:00			17:40~18:40
12 土		6:30~8:30			Off	
13 日	兵庫県短水路選手権	6:30~8:00			Off	
14 月	兵庫県短水路選手権	Off			Off	
15 火			18:40~20:40			17:40~18:40
16 水			18:40~20:00	中高生 20:05~20:35		17:40~18:40
17 木			18:40~20:40			17:40~18:40
18 金			18:40~20:00			17:40~18:40
19 土	大阪府ジュニア	8:00~10:00			Off	
20 日	大阪府ジュニア	7:00~9:00			Off	
21 月	休館日	Off			Off	
22 火			18:40~20:40			17:40~18:40
23 水			18:40~20:00	小学生 20:05~20:35		17:40~18:40
24 木			18:40~20:40			17:40~18:40
25 金			18:40~20:00			17:40~18:40
26 土	兵庫県冬季公式	8:00~10:00			Off	
27 日	兵庫県冬季公式	6:30~8:00			Off	
28 月	休館日	Off			Off	
29 火			18:40~20:40		17:40~18:40	
30 水	休館日	Off			Off	
31 木		Off			Off	
1 金			18:40~20:00			17:40~18:40
2 土		8:00~10:00			Off	
3 日		7:00~9:00			Off	
4 月	休館日	Off			Off	

☆ 1月13日(日)~14(月) 兵庫県短水路選手権 (尼崎スポーツの森)

☆ 1月19日(土)~20(日) 大阪府ジュニア (東大阪アリーナ)

☆ 1月26日(土)~27(日) 兵庫県冬季公式記録会 (尼崎スポーツの森)

☆ 2月10日(火) 春季チャレンジミート (尼崎スポーツの森)

選手クラス6:30からの練習日は、コーチがドアを開けます6:20に自動ドア前に集合して下さい。

※集合時間に遅れた場合は、7時の開錠まで自動ドアの前で待っていて下さい。

※練習時間に注意して間違いのないようにして下さい。

※配布物等はフロントで配布します。

※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/>

