

2019年 4 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 水口・藤本クラス	AM 田中クラス	PM 全クラス	陸上トレーニング	AM	PM	
4/1	1	月	休館日	Off				Off	
4/2	2	火	春の強化期間3/27~4/5			18:40~20:40		17:40~18:40	
4/3	3	水	↓	6:30~8:15	6:30~8:15	18:40~20:00	水口・藤本20:05~20:35	17:40~18:40	
4/4	4	木	↓	6:30~8:15	6:30~8:15	18:40~20:40		17:40~18:40	
4/5	5	金	↓	6:30~8:15	6:30~8:15	18:40~20:00		17:40~18:40	
4/6	6	土		6:30~8:15	6:30~8:15	Off		Off	
4/7	7	日		6:30~8:00	6:30~8:00	Off		Off	
4/8	8	月	休館日	Off				Off	
4/9	9	火				18:40~20:40		17:40~18:40	
4/10	10	水				18:40~20:00	田中クラス20:05~20:35	17:40~18:40	
4/11	11	木				18:40~20:40		17:40~18:40	
4/12	12	金				18:40~20:00		17:40~18:40	
4/13	13	土		6:30~8:15	6:30~8:15	Off		Off	
4/14	14	日		6:30~8:00	6:30~8:00	Off		Off	
4/15	15	月	休館日	Off				Off	
4/16	16	火				18:40~20:40		17:40~18:40	
4/17	17	水				18:40~20:00	水口・藤本20:05~20:35	17:40~18:40	
4/18	18	木				18:40~20:40		17:40~18:40	
4/19	19	金				18:40~20:00		17:40~18:40	
4/20	20	土		7:00~9:00	6:30~8:30	Off		Off	
4/21	21	日		6:30~8:00	6:30~8:00	Off		Off	
4/22	22	月	休館日	Off				Off	
4/23	23	火				18:40~20:40		17:40~18:40	
4/24	24	水				18:40~20:00	田中クラス20:05~20:35	17:40~18:40	
4/25	25	木				18:40~20:40		17:40~18:40	
4/26	26	金				18:40~20:00		17:40~18:40	
4/27	27	土		8:00~10:00	6:30~8:30	Off		Off	
4/28	28	日		7:00~9:00	6:30~8:30	Off		Off	
4/29	29	月	4/30社員研修会参加のため練習が出来ません。振り替え練習日	7:00~9:00	6:30~8:30	Off		Off	
4/30	30	火	休館日	Off				Off	
5/1	1	水				18:40~20:00	水口・藤本20:05~20:35	17:40~18:40	
5/2	2	木				18:40~20:40		17:40~18:40	
5/3	3	金		8:00~10:00	6:30~8:30	18:40~20:00		17:40~18:40	
5/4	4	土		8:00~10:00	6:30~8:30	Off		Off	
5/5	5	日		7:00~9:00	6:30~8:30	Off		Off	
5/6	6	月	休館日	Off				Off	

※

- ☆ 5月18日(土)~19日(日) 兵庫県ジュニアスイマーズミート春季大会 (ポートアイランドプール)
- ☆ 6月 1日(土)~ 2日(日) 兵庫県夏季公式記録会 (ポートアイランドプール)
- ☆ 6月29日(土)~30日(日) 兵庫県JOCジュニアオリンピック夏季水泳行儀大会 (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6:15~6:20に自動ドア前に集合して下さい。遅れないよう気をつけて下さい。

6:15~6:20の玄関開錠時間に遅れた場合は、7時の開錠までお待ち下さい。

※ 午後の練習時間に遅刻する選手が多く見られ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вимキャップ、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。

※ 毎週水曜日に実施している陸上トレーニングについては学年・体力差等を考え1週目、3週目は水口、藤本クラスが行います。体幹や腕等を鍛えます。

2週目、4週目は田中クラス行いますが低学年が多いため体力等を考慮して基礎練習を中心に行います。

必ず、陸上トレーニングが出来る服装Tシャツ、短パン、トレーニングウエアなどの服装で参加して下さい。

※ 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/>

