

2019年 6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
1	土	夏季公式記録会	6:30~8:30	6:30~8:30			Off
2	日	夏季公式記録会	6:30~8:30	6:30~8:30			Off
3	月	休館日		Off			Off
4	火			18:40~20:40			17:40~18:40
5	水			18:40~20:00	水口・藤本20:05~20:35		17:40~18:40
6	木			18:40~20:40			17:40~18:40
7	金			18:40~20:00			17:40~18:40
8	土		6:30~8:00	6:30~8:00			Off
9	日		6:30~8:00	6:30~8:00			Off
10	月	休館日		Off			Off
11	火			18:40~20:40			17:40~18:40
12	水			18:40~20:00	田中クラス20:05~20:35		17:40~18:40
13	木			18:40~20:40			17:40~18:40
14	金			18:40~20:00			17:40~18:40
15	土		8:00~10:00	6:30~8:30			Off
16	日		7:00~9:00	6:30~8:30			Off
17	月	休館日		Off			Off
18	火			18:40~20:40			17:40~18:40
19	水			18:40~20:00	水口・藤本20:05~20:35		17:40~18:40
20	木			18:40~20:40			17:40~18:40
21	金			18:40~20:00			17:40~18:40
22	土		8:00~10:00	6:30~8:30			Off
23	日	兵庫ブロック合同記録会	7:00~9:00	6:30~8:30			Off
24	月	休館日		Off			Off
25	火			18:40~20:40			17:40~18:40
26	水			18:40~20:00	田中クラス20:05~20:35		17:40~18:40
27	木			18:40~20:40			17:40~18:40
28	金			18:40~20:00			17:40~18:40
29	土	兵庫県夏季JO	6:30~8:00	6:30~8:00			Off
30	日	兵庫県夏季JO	6:30~8:00	6:30~8:00			Off
1	月	休館日		Off			Off
2	火			18:40~20:40			17:40~18:40
3	水			18:40~20:00	水口・藤本20:05~20:35		17:40~18:40
4	木			18:40~20:40			17:40~18:40
5	金			18:40~20:00			17:40~18:40
6	土		6:30~8:15	6:30~8:15			Off

- ☆ 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競技大会 (尼崎スポーツの森)
- ☆ 7月30日(火) 兵庫県JOチャレンジ夏季短水路記録会 (尼崎スポーツの森)
- ☆ 8月22日～26日 全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会 (東京 辰巳国際水泳場)

29日・30日はスクールバスの運行はございません。ご注意ください。

※ 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をお願いいたします。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、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、トレーニングウェ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/>

