

## 2019年 7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 正田・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月	休館日	Off				Off	
2火				18:40~20:40		17:40~18:40	
3水				18:40~20:00	正田・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		6:30~8:30	6:30~8:30			Off	
7日		6:30~8:00	6:30~8:00			Off	
8月	休館日	Off				Off	
9火				18:40~20:40		17:40~18:40	
10水				18:40~20:00	田中クラス20:05~20:35	17:40~18:40	
11木				18:40~20:40		17:40~18:40	
12金				18:40~20:00		17:40~18:40	
13土		6:30~8:30	6:30~8:30			Off	
14日	地域チャレンジミート	6:30~8:00	6:30~8:00			Off	
15月	休館日	Off				Off	
16火				18:40~20:40		17:40~18:40	
17水				18:40~20:00	正田・藤本20:05~20:35	17:40~18:40	
18木				18:40~20:40		17:40~18:40	
19金	三田市小中学校終業式			18:40~20:00		17:40~18:40	
20土		6:30~8:30	6:30~8:30			Off	
21日		6:30~8:00	6:30~8:00			Off	
22月	休館日	Off				Off	
23火				18:40~20:40		17:40~18:40	
24水				18:40~20:00	田中クラス20:05~20:35	17:40~18:40	
25木	兵庫県中学			18:40~20:40		17:40~18:40	
26金	兵庫県中学			18:40~20:00		17:40~18:40	
27土	兵庫県選手権	6:30~8:30	6:30~8:30			Off	
28日	兵庫県選手権	6:30~8:00	6:30~8:00			Off	
29月	休館日	Off				Off	
30火	県Joチャレンジ夏季短水路	Off				研修クラス対象の夏休み期間中(8/3~8/25)の朝練習体験を実施します。ご希望の方は田中まで参加日を、お申し出下さい。田中クラス6:30~8:00にて参加。	
31水		6:30~8:30	6:30~8:30			Off	
1木				18:40~20:40		17:40~18:40	
2金				18:40~20:00		17:40~18:40	
3土		6:30~8:30	6:30~8:30			6:30~8:00	
4日		6:30~8:00	6:30~8:00			6:30~8:00	
5月	休館日	Off				Off	

- ☆ 7月14日(日) 兵庫県JOチャレンジミート大会 (三木山総合公園)
- ☆ 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・31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週目は正田・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/>

