

# 2019年 8 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 木				18:40~20:40			17:40~18:40
2 金	兵庫ブロック 全国大会組 強化合宿			18:40~20:00		田中クラスの朝練習 に招待します。体験 希望の方は田中まで	17:40~18:40
3 土	8/2~8	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	
6 火				18:40~20:40			17:40~18:40
7 水		6:30~8:00	6:30~8:00	18:40~20:00	正田・藤本20:05~20:35		17:40~18:40
8 木				18:40~20:40			17:40~18:40
9 金				18:40~20:00			17:40~18:40
10 土	大阪府ジュニア	6:30~8:30	6:30~8:30			6:30~8:00	
11 日	大阪府ジュニア	6:30~8:00	6:30~8:00			6:30~8:00	
12 月	兵庫ブロックJBA強化合宿 休館日	Off				Off	
13 火	8/12~16 休館日	プールサイド工事のため練習が出来ません				Off	
14 水	休館日	休み				Off	
15 木	休館日	休み				Off	
16 金				18:40~20:40			17:40~18:40
17 土		6:30~8:30	6:30~8:30			6:30~8:00	
18 日		6:30~8:00	6:30~8:00			6:30~8:00	
19 月	休館日	Off				Off	
20 火				18:40~20:40			17:40~18:40
21 水		6:30~8:00	6:30~8:00	18:40~20:00	田中クラス20:05~20:35		17:40~18:40
22 木	全国JOCジュニアオリンピック夏季			18:40~20:40			17:40~18:40
23 金	全国JOCジュニアオリンピック夏季			18:40~20:00			17:40~18:40
24 土	全国JOCジュニアオリンピック夏季	6:30~8:30	6:30~8:30			6:30~8:00	
25 日	兵庫県ジュニア長水路	試合	試合				
26 月	全国JOCジュニアオリンピック夏季	Off				Off	
27 火				18:40~20:40			17:40~18:40
28 水		6:30~8:00	6:30~8:00	18:40~20:00	正田・藤本20:05~20:35		17:40~18:40
29 木		6:30~8:00	6:30~8:00			Off	
30 金		6:30~8:00	6:30~8:00			Off	
31 土		6:30~8:00	6:30~8:00			Off	
1 日		6:30~8:00	6:30~8:00			Off	
2 月	休館日	Off				Off	
3 火				18:40~20:40			17:40~18:40
4 水				18:40~20:00			17:40~18:40
5 木				18:40~20:40			17:40~18:40

8月2日~8日

兵庫ブロック全国大会組強化合宿

和歌山県白浜町 町民プール

8月12日~16日

兵庫ブロックJBA資格者強化合宿

和歌山県白浜町 町民プール

★ 8月10日~11日

大阪府ジュニア

(東和薬品ラクタドーム)

★ 8月25日

兵庫県ジュニア長水路

(ポートアイランドスポーツセンター) ※全員出場しましょう

★ 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)

**8月13日~15日・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/>

