

2021年 10月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表

	行事予定	選手クラス			研修クラス		育成クラス
		AM 全クラス	PM 全クラス	備考	AM	PM	PM
1	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
2	土	8:00~10:00				Off	Off
3	日	スプリンター&ディスタンス大会	6:30~8:00			Off	Off
4	月	休館日	Off			Off	Off
5	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
6	水		18:40~20:00			17:40~18:40	Off
7	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
8	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
9	土	7:00~8:30				Off	Off
10	日	6:30~8:00				Off	Off
11	月	休館日	Off			Off	Off
12	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
13	水		18:40~20:00			17:40~18:40	Off
14	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
15	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
16	土	8:00~10:00				Off	Off
17	日	6:30~8:00				Off	Off
18	月	休館日	Off			Off	Off
19	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
20	水		18:40~20:00			17:40~18:40	Off
21	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
22	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20
23	土	8:00~10:00				Off	Off
24	日	明石市室内	試合			Off	Off
25	月	休館日	Off			Off	Off
26	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
27	水		18:40~20:00			17:40~18:40	Off
28	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
29	金		18:00~20:00			Off	Off
30	土	ジュニアスイマーズミート秋季	試合			Off	Off
31	日	ジュニアスイマーズミート秋季	試合			Off	Off
1	月	休館日	Off			Off	Off
2	火		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
3	水		18:40~20:00			17:40~18:40	Off
4	木		18:40~20:40			17:40~18:40	15:20~16:20
5	金		18:40~20:00			17:40~18:40	15:20~16:20

- ★ 10月3日(日) 兵庫地域スプリンター&ディスタンス大会 三木山総合運動公園屋内プール(短水路)
- ★ 10月24日(日) 第27回明石市室内選手権水泳競技大会 三木山総合運動公園屋内プール(短水路)
- ★ 10月30日(土)~31日(日) 第35回【2021年度】兵庫県ジュニアスイマーズミート秋季大会 尼崎スポーツの森(短水路)

※ 選手クラス6:30(7:00)からの練習日は、コーチがドアを開けます6:15(6:45)~6:20(6:50)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(6:45)~6:20(6:50)の玄関開錠時間に遅れた場合は、7:00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。10月29日(金)30日(土)31日(日)は、バス運行していません。

※ 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。

※ 道具の**貸し借り**は絶対にしないようにして下さい。

※ **マスク**を忘れないようにして下さい。プールの中以外は常にマスクをするようにして下さい。

※ 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/>

