

2025年 8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
			Aクラス	Bクラス	Cクラス	Dクラス		
1	金		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
2	土		6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	8:00-10:00	9:00-10:00	OFF
3	日		6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
4	月	休館日	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
5	火		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
6	水		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
7	木	近畿中学(草津インフロンア)	試合/18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
8	金	近畿中学(草津インフロンア)	試合/18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
9	土	大阪府ジュニア(大阪プール)	試合/6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	試合/6:30-8:30	OFF	OFF
10	日	大阪府ジュニア(大阪プール)	試合/6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	試合/6:00-8:00	OFF	OFF
11	月	休館日	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
12	火		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
13	水	休館日	8:00-10:00 15:00-17:00	8:00-10:00	7:00-9:00 13:00-15:00	7:00-9:00 14:00-16:00	OFF	OFF
14	木	休館日	8:00-10:00 15:00-17:00	15:00-17:00	7:00-9:00 13:00-15:00	7:00-9:00	9:00-10:00	OFF
15	金	休館日	8:00-10:00	8:00-10:00	7:00-9:00 13:00-15:00	7:00-9:00	9:00-10:00	OFF
16	土		6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
17	日	インターハイ(広島)全国中学(鹿児島)・尼崎市民大会(尼崎)	試合/6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	試合	OFF	OFF
18	月	休館日・インターハイ(広島)全国中学(鹿児島)	試合/OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
19	火	インターハイ(広島)・全国中学(鹿児島)	試合/18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
20	水	インターハイ(広島)	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
21	木		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
22	金	JOC杯夏季(東京アクアティクスセンター)	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
23	土	JOC杯夏季(東京アクアティクスセンター)	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
24	日	JOC杯夏季(東京アクアティクスセンター)	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
25	月	休館日・JOC杯夏季(東京アクアティクスセンター)	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
26	火		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
27	水		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
28	木		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
29	金	休館日	18:00-20:00	18:00-20:00	18:00-20:00	18:00-20:00	17:00-18:00	OFF
30	土	休館日	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
31	日	休館日	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF

※ 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、水筒、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。

※ 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/>

