

2024年 12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	選手育成クラス	育成クラス
		A	B	C		A	B
1 日	冬季トライアル	試合	試合	試合	試合	試合	Off
2 月		Off	Off	Off	Off	Off	Off
3 火		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
4 水		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
5 木		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
6 金		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
7 土		6:00~8:30	6:30~8:30	6:00~8:30	Off	Off	Off
8 日		6:00~8:00	6:00~8:00	6:00~8:00	Off	Off	Off
9 月		Off	Off	Off	Off	Off	Off
10 火		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
11 水		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
12 木		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
13 金		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
14 土		6:00~8:00	6:00~8:00	6:00~8:00	Off	Off	Off
15 日	いざみオーブン	試合/6:00~8:00	試合/6:00~8:00	試合/6:00~8:00	Off	Off	Off
16 月		Off	Off	Off	Off	Off	Off
17 火		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
18 水		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
19 木		18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
20 金		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
21 土		6:00~8:00	6:00~8:00	6:00~8:00	Off	Off	Off
22 日		6:00~8:00 17:00~19:00	6:00~8:00 17:00~19:00	6:00~8:00 17:00~19:00	Off	Off	Off
23 月		Off	Off	Off	Off	Off	Off
24 火	年間表彰式・クリスマス会	18:40~年間表彰式・クリスマス会(手紙は後日、配布致します)					
25 水		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
26 木		6:30~8:00 18:40~20:40	6:30~8:00 18:40~20:40	6:30~8:00 18:40~20:40	17:40~タイムトライアル		15:20~16:20
27 金		18:40~20:00	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
28 土		7:00~9:30	7:00~9:30	7:00~9:30	9:00~10:00	9:00~10:00	Off
29 日		8:00~10:00 15:00~17:00	8:00~10:00 15:00~17:00	8:00~10:00 15:00~17:00	10:00~11:00	10:00~11:00	Off
30 月		8:00~10:00 15:00~17:00	8:00~10:00 15:00~17:00	8:00~10:00 15:00~17:00	10:00~11:00	10:00~11:00	Off
31 火		8:00~10:00	8:00~10:00	8:00~10:00	Off	Off	Off
1 水	2025年1月~	Off	Off	Off	Off	Off	Off
2 木		Off	Off	Off	Off	Off	Off
3 金		8:00~10:00 15:00~17:00	8:00~10:00 15:00~17:00	8:00~10:00 15:00~17:00	10:00~11:00	10:00~11:00	Off
4 土		6:00~8:00	6:00~8:00	6:00~8:00	Off	Off	Off

練習時間が変則になっています。お間違えの無いようにお願い致します。年末年始は強化期間です。

* 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にお願いいたします。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/>

