

2024年 9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		A	B
1	日	6:00-8:00	6:00-8:00	Off	Off	Off
2	月	Off	Off	Off	Off	Off
3	火	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	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
5	木	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	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
7	土	6:00-8:00	6:00-7:30	Off	Off	Off
8	日	6:00-8:00	6:00~8:00	Off	Off	Off
9	月	Off	Off	Off	Off	Off
10	火	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	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
12	木	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	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
14	土	7:00-9:00	7:00-8:30	7:30-8:30	7:30-8:30	Off
15	日	秋季トライアル大会	試合	試合	試合	Off
16	月	TA記録会(三田校)	Off/試合	Off/試合	Off/試合	Off
17	火	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	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
19	木	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	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
21	土	7:00-9:00	7:00-9:00	9:00-10:00	9:00-10:00	Off
22	日	6:00-8:00	6:00~8:00	Off	Off	Off
23	月	Off	Off	Off	Off	Off
24	火	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
25	水	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
26	木	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
27	金	18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
28	土	7:00-9:00	7:00-9:00	Off	Off	Off
29	日	7:00-9:00	7:00-9:00	Off	Off	Off
30	月	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にお願いたします。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/>

