

2024年 7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	月		Off	Off	Off	Off	Off
2	火		18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
3	水		18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
4	木		18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
5	金		18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
6	土	兵庫県JOC大会	試合	6:30-8:30	Off	Off	Off
7	日	兵庫県JOC大会	試合	6:00~8:00	Off	Off	Off
8	月		Off	Off	Off	Off	Off
9	火		18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
10	水		18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
11	木		18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
12	金		18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
13	土	神戸市中学校 三田市総体	試合/6:30-8:30	6:30-8:30	Off	Off	Off
14	日	神戸市中学校 和歌山AA級	試合/6:00-8:00	6:00~8:00	Off	Off	Off
15	月	東大阪地域夏季AB級	試合	Off	Off	Off	Off
16	火		18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
17	水		OFF	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
18	木		18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
19	金		18:40~20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
20	土		11:00~13:00(三田松聖)	6:30-8:30	Off	Off	Off
21	日		8:00~10:00(三田松聖)	6:00~8:00	Off	Off	Off
22	月	近畿高校	試合/OFF	Off	Off	Off	Off
23	火	近畿高校	試合/18:40-20:40	18:40~20:40	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
24	水	近畿高校	15:00~17:00(三田松聖) 中学生のみ 18:40-20:40(小学生)	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
25	木	兵庫県中学	試合/18:40-20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
26	金	兵庫県中学	試合/18:40-20:00	18:40~20:00	17:40~18:40	17:40~18:40	15:20~16:20
27	土		6:30-8:30	6:30-8:30	7:30~8:30	7:30~8:30	Off
28	日	県JOチャレンジ	試合/6:00-8:00	6:00~8:00	Off	Off	Off
29	月		Off	Off	Off	Off	Off
30	火		6:00-8:00	6:00-8:00	Off	Off	Off
31	水		6:00-8:00	6:00-8:00	Off	Off	Off
☆赤字が訂正となっております。ご確認ください。							

- ※ 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/>

