

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		5:30-7:00 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		5:30-7:00 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		6:30-8:30 15:00-17:00 (三田松聖)	6:30-8:30	7:30~8:30	7:30~8:30	Off
21	日		6:00-8:00 17:00-19:00	6:00~8:00	Off	Off	Off
22	月	近畿高校	試合/17:00-18:30 (三田松聖)	Off	Off	Off	Off
23	火	近畿高校	試合/18:40-20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
24	水	近畿高校	試合/18:40-20:00	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
変更になる可能性があります。変更の場合は配布、掲示致します。							
選手Aクラス 朝練や高校練習があります。間違えないようにしてください。							

- ※ 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をお願いします。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вим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/>

