

2025年 2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(県JO参加者)	B(県JO未参加 中学生)	C(県JO未参加 小学生)		A	B
1	土	7:30-9:30	7:30-9:30	7:30-9:30	9:00-10:00	9:00-10:00	Off
2	日	チャレンジミート(滋賀)	試合/6:00-8:00	試合/6:00-8:00	試合/6:00-8:00	Off	Off
3	月	Off	Off	Off	Off	Off	Off
4	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
5	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
6	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
7	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
8	土	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	Off	Off	Off
9	日	冬季公式上位級(尼崎)	試合/6:00-8:00	試合/6:00-8:00	試合/6:00-8:00	Off	Off
10	月	Off	Off	Off	Off	Off	Off
11	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
12	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
13	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
14	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
15	土	6:30-8:30	7:30-9:30	7:30-9:30	9:00-10:00	9:00-10:00	Off
16	日	AA級(和歌山) 冬季公式中位級(尼崎)	試合	試合	試合	Off	Off
17	月	Off	Off	Off	Off	Off	Off
18	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
19	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
20	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
21	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
22	土	6:30-8:30	7:30-9:30	7:30-9:30	9:00-10:00	9:00-10:00	Off
23	日	県JO(尼崎)	試合	試合	試合	Off	Off
24	月	県JO(尼崎)	試合	試合	試合	Off	Off
25	火	OFF	18:40~20:40	18:40~20:40	17:40~19:00	17:40~19:00	15:20~16:20
26	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
27	木	18:40~20:40	18:40~20:40	18:40~20:40	タイムトライアル(17:40-19:00)		15:20~16:20
28	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

**25日(火)県JO参加者はOFFとなります。[努力に勝る天才なし] 真剣にやれば必ず結果は出る！**

- ※ 練習時には遅れないようにして下さい。選手クラスは目的別にクラスを分けて練習致します。ご理解ください。
- ※ 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/>

