

平成25年度11月度 イトマン多摩校 選手・研修クラス 練習予定表

クラス	選手クラス								研修クラス			備考欄
	A1クラス 本間		A2クラス 沼田		Bクラス 前		Cクラス 抜水		Bクラス 本間	Cクラス 前	育成クラス 本間	
日付	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	前	
1 金		18:30-21:15		18:30-21:30		OFF		18:30-20:00	17:30-18:55	OFF	OFF	
2 土		OFF	7:30-10:00		7:30-10:00		7:30-10:00		OFF	17:30-18:30	15:30-16:30	
3 日	6:00-7:00		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	イトマンジュニア（新百合ヶ丘）
4 月		18:30-21:15		18:30-21:15		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-18:55	17:30-18:55	16:30-17:30	
5 火	6:00-7:30	18:30-20:00		18:30-21:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-18:55	17:30-18:55	OFF	
6 水		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	15:30-16:30	
7 木	6:00-7:30	18:30-20:00	6:00-7:30	18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-18:55	17:30-18:55	16:30-17:30	
8 金		18:30-21:15		18:30-21:00		OFF		18:30-20:00	17:30-18:55	OFF	OFF	
9 土		OFF	7:30-10:00		7:30-10:00		7:30-10:00		OFF	17:30-18:30	15:30-16:30	
10 日	8:00-9:30		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	ジュニアスプリント（さがみはら）
11 月		18:30-21:15		18:30-21:15		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-18:55	17:30-18:55	16:30-17:30	
12 火	6:00-7:30	18:30-20:00		18:30-21:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-18:55	17:30-18:55	OFF	
13 水		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	15:30-16:30	
14 木	6:00-7:30	18:30-20:00	6:00-7:30	18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-18:55	17:30-18:55	16:30-17:30	
15 金		18:30-21:15		18:30-21:00		OFF		18:30-20:00	17:30-18:55	OFF	OFF	
16 土		OFF	7:30-10:00		7:30-10:00		7:30-10:00		OFF	17:30-18:30	15:30-16:30	
17 日	7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	TA記録会（港北・競技開始13:00～）
18 月		18:30-21:15		18:30-21:15		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-18:55	17:30-18:55	16:30-17:30	
19 火	6:00-7:30	18:30-20:00		18:30-21:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-18:55	17:30-18:55	OFF	
20 水		18:30-20:00		OFF		18:30-20:00		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	15:30-16:30	
21 木		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-18:55	17:30-18:55	OFF	
22 金		18:30-20:00		18:30-20:00		OFF		18:30-20:00	OFF	OFF	OFF	イトマン招待（東大阪アリーナ）
23 土		OFF	OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	イトマン招待（東大阪アリーナ）
24 日	8:00-9:30		OFF		8:00-9:30		OFF		OFF	OFF	OFF	イトマン招待（東大阪アリーナ）
25 月		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	OFF	
26 火		18:30-20:00		18:30-21:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-18:55	17:30-18:55	OFF	
27 水		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	15:30-16:30	
28 木	6:00-7:30	18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-18:55	17:30-18:55	16:30-17:30	
29 金		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
30 土		OFF		OFF		16:00-18:00		OFF	15:00-16:00	15:00-16:00	OFF	休校日

- 選手A1クラスは月・金の練習後に補強トレーニングを行います
- 選手A2クラスは月・火の練習後と土の練習前に補強トレーニングを行います
- 土曜日と日曜日は30分程、ストレッチの時間を取ります（選手A1・B・Cクラスのみ）
- 予定は変更される場合がございます。変更ある場合は後日ご連絡致します。ご了承下さい。
- ご不明な点がございましたら、担当コーチまでお尋ねください