

平成25年度12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 前	
日付	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM				
1 日	7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	川崎地域ジュニア (NEC溝の口)
2 月		18:30-21:30		18:30-21:00		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-18:55	17:30-18:55	16:30-17:30	
3 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	
4 水		18:30-21:30		OFF		18:30-20:00		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	15:30-16:30	
5 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	
6 金		18:30-21:30		18:30-21:00		OFF		18:30-20:00	17:30-18:55	OFF	OFF	
7 土		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	ゆめ国体記念 (さがみはらグリーンパーク)
8 日		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	ゆめ国体記念 (さがみはらグリーンパーク)
9 月		18:30-21:30		18:30-21:00		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-18:55	17:30-18:55	16:30-17:30	
10 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	
11 水		18:30-21:30		OFF		18:30-20:00		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	OFF	
12 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	
13 金		18:30-21:30		18:30-21:00		OFF		18:30-20:00	17:30-18:55	OFF	OFF	
14 土		OFF	7:30-10:00		7:30-10:00		7:30-10:00		OFF	17:30-18:30	15:30-16:30	
15 日	7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	校内記録会
16 月		18:30-21:30		18:30-21:00		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-18:55	17:30-18:55	16:30-17:30	
17 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	
18 水		18:30-21:30		OFF		18:30-20:00		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	15:30-16:30	
19 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	
20 金		18:30-21:30		18:30-21:00		OFF		18:30-20:00	17:30-18:55	OFF	OFF	
21 土		OFF	6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		OFF	17:30-18:30	15:30-16:30	
22 日	6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		OFF	OFF	OFF	クリスマス会 (多摩校・プールサイド)
23 月		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	神奈川ロック対抗戦 (新百合ヶ丘)
24 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	
25 水	6:30-8:00	18:30-21:00		OFF		18:30-20:00		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	15:30-16:30	
26 木	6:30-8:00	18:30-20:00	6:30-8:00	18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-18:55	17:30-18:55	16:30-17:30	
27 金	6:30-8:00	18:30-21:00		18:30-21:00		OFF		18:30-20:00	17:30-18:55	OFF	OFF	
28 土		OFF	6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		OFF	17:30-18:30	15:30-16:30	
29 日	6:30-8:00	15:00-17:00	6:30-8:00	15:00-17:00	6:30-8:00	15:00-17:00	6:30-8:00	15:00-17:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	休校日
30 月	8:30-10:30	OFF	8:30-10:30	OFF	8:30-10:30	OFF	8:30-10:30	OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
31 火		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
1 水		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
2 木		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
3 金		15:00-17:00		15:00-17:00		OFF		15:00-17:00	OFF	OFF	OFF	休校日
4 土		OFF	7:30-10:00		7:30-10:00		7:30-10:00		17:30-18:30	17:30-18:30	15:30-16:30	
5 日		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	新年フェスティバル (横浜国際)

- 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