

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	
		AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM				
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（さがみはらグランド）
8	日		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	ゆめ国体記念（さがみはらグランド）
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	神奈川ブロック対抗戦（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