

平成26年度1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					
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		15:00-17:00		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）
6	月		18:30-21:00		18:30-21:00		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-18:55	17:30-18:55	16:30-17:30	
7	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	
8	水		18:30-20:15		OFF		18:30-20:00		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	15:30-16:30	
9	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	
10	金		18:30-20:30		18:30-21:00		OFF		18:30-20:00	17:30-18:55	OFF	OFF	
11	土		OFF	7:30-10:00		7:30-10:00		7:30-10:00		OFF	17:30-18:30	15:30-16:30	
12	日		OFF		OFF	7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	新年ジュニア（さがみはら）
13	月		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
14	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	
15	水		18:30-20:15		OFF		18:30-20:00		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	15:30-16:30	
16	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	
17	金		18:30-20:30		18:30-21:00		OFF		18:30-20:00	17:30-18:55	OFF	OFF	
18	土		OFF	7:30-10:00		7:30-10:00		7:30-10:00		OFF	17:30-18:30	15:30-16:30	
19	日	7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	TA記録会（港北校）
20	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	
21	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	
22	水		18:30-20:15		OFF		18:30-20:00		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	15:30-16:30	
23	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	16:30-17:30	
24	金		18:30-20:30		18:30-21:00		OFF		18:30-20:00	17:30-18:55	OFF	OFF	
25	土		OFF	7:30-10:00		7:30-10:00		7:30-10:00		OFF	17:30-18:30	15:30-16:30	
26	日	7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	インドアスイムミート（さがみはら）
27	月		18:30-21:30		18:30-21:00		18:30-20:30		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	16:30-17:30	
28	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	
29	水		18:30-20:15		OFF		18:30-20:00		17:30-19:30	OFF	OFF	OFF	休校日
30	木		18:30-20:00		18:30-20:30		18:30-20:00		17:30-19:30	OFF	OFF	OFF	休校日
31	金		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日

- 選手A1クラスは月・水・金の練習中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