平成26年度2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	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	
2	日	OFF		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	川崎地域クラブ対抗戦（専修大学）
3	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	
4	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	
5	水		18:30-20:15		OFF		18:30-20:00		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	OFF	
6	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	
7	金		18:30-20:30		18:30-21:00		OFF		18:30-20:00	17:30-18:55	OFF	OFF	
8	土		OFF	7:30-10:00		7:30-10:00		7:30-10:00		OFF	17:30-18:30	15:30-16:30	
9	日	7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	
10	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	
11	火	8:00-9:45		7:30-9:45		8:00-9:45		7:30-9:45		OFF	OFF	OFF	休校日
12	水		18:30-20:15		OFF		18:30-20:00		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	15:30-16:30	
13	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	
14	金		18:30-20:30		18:30-21:00		OFF		18:30-20:00	17:30-18:55	OFF	OFF	
15	土		OFF	7:30-10:00		7:30-10:00		7:30-10:00		OFF	17:30-18:30	15:30-16:30	
16	日	7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	
17	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	
18	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	
19	水		18:30-20:15		OFF		18:30-20:00		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	15:30-16:30	
20	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	
21	金		18:30-20:30		18:30-21:00		OFF		18:30-20:00	17:30-18:55	OFF	OFF	
22	土		OFF	7:30-10:00		7:30-10:00		7:30-10:00		OFF	17:30-18:30	15:30-16:30	
23	日	OFF		OFF		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	県J0春季予選会（平塚総合プール）
24	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	
25	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	
26	水		18:30-20:15		OFF		18:30-20:00		OFF	17:30-18:55	17:30-18:55	15:30-16:30	
27	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	
28	金		18:30-20:30		18:30-21:00		OFF		18:30-20:00	17:30-18:55	OFF	OFF	

- 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