

平成26年度4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		Bクラス 前		Cクラス 抜水・沼田		Bクラス 本間	Cクラス 抜水	育成クラス 本間	育成クラス 前	
		AM	PM	AM	PM	AM	PM	沼田				
1	火		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
2	水		18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	17:30-19:00	OFF	16:30-17:30	15:30-16:30	
3	木		18:30-20:30		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
4	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	
5	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	
6	日	7:00-9:30		7:00-9:30		OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	川崎地域ジュニア（田園SS）
7	月		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
8	火		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
9	水		18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	17:30-19:00	OFF	16:30-17:30	15:30-16:30	
10	木		18:30-20:30		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	日本選手権（辰巳）
11	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	日本選手権（辰巳）
12	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	日本選手権（辰巳）
13	日	7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF	日本選手権（辰巳）
14	月		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
15	火		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
16	水		18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	17:30-19:00	OFF	16:30-17:30	15:30-16:30	
17	木		18:30-20:30		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
18	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
19	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	
20	日	7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF	
21	月		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
22	火		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
23	水		18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	17:30-19:00	OFF	16:30-17:30	15:30-16:30	
24	木		18:30-20:30		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
25	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	
26	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	県ジュニア選手権（相模原）
27	日	7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF	県ジュニア選手権（相模原）
28	月		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
29	火	7:30-9:30		7:30-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
30	水		18:30-20:30		18:30-20:30		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	OFF	休校日

- 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A・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