

2023年1月										イトマンSS多摩校 選手・研修・育成クラス練習予定表									
クラス	選手クラス										研修クラス	育成クラス				備考欄			
	Aクラス		Bクラス				Cクラス					Aクラス	Bクラス						
日付	AM	PM	AM	PM		AM	PM				AM	PM							
担当	抜水		石橋				寺崎				寺崎/石橋		寺崎/石橋						
1/1	OFF		OFF				OFF				OFF	OFF		休館日					
1/2	OFF		OFF				OFF				OFF	OFF		休館日					
1/3	火	15:00-17:00	OFF				15:00-17:00				OFF	OFF		休館日：バスなし					
4	水	6:00-8:00	18:30-21:00					18:30-20:30	OFF				17:30-19:00	15:30-16:30	15:30-16:30	年始営業開始 特別教室（チャレンジ）1/4-1/6 8:40- 			
5	木	6:00-8:00	18:30-20:00					18:30-20:00					17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30				
6	金		18:30-21:00					18:30-20:30					17:30-19:00	OFF	OFF				
7	土	OFF		6:00-8:00				6:00-8:00				17:30-18:30	OFF	OFF	特別教室1/7-1/8				
8	日	6:00-8:30		6:30-8:30		6:30-8:30				6:30-8:30				OFF	OFF	OFF	ジュニア新年公認（さがみはら）		
9	月	6:30-9:00	18:30-21:00	7:30-9:30		7:30-9:30				OFF				OFF	OFF	OFF	新年フェスティバル（横浜国際） ※通常営業		
10	火		18:30-20:00	OFF				18:30-20:00				17:30-19:00	16:30-17:30	OFF					
11	水		18:30-21:00					18:30-20:30	OFF				17:30-19:00	15:30-16:30	15:30-16:30				
12	木		18:30-20:00					18:30-20:00					17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30				
13	金		18:30-21:00					18:30-20:30					17:30-19:00	OFF	OFF				
14	土	6:00-8:00	19:30-20:30	6:00-8:00		6:00-8:00				17:30-18:30				OFF	OFF	OFF	ジュニア公認（横浜国際）13-14歳		
15	日	6:30-8:30		6:30-8:30		6:30-8:30				6:30-8:30				OFF	OFF	OFF	OFF	ジュニア公認（横浜国際）15歳以上	
16	月		18:30-21:00					18:30-20:30					18:30-20:30	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30			
17	火		18:30-20:00	OFF				18:30-20:00				17:30-19:00	16:30-17:30	OFF					
18	水		18:30-21:00					18:30-20:30	OFF				17:30-19:00	15:30-16:30	15:30-16:30				
19	木		18:30-20:00					18:30-20:00					17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30				
20	金		18:30-21:00					18:30-20:30					17:30-19:00	OFF	OFF				
21	土	OFF		6:00-8:00				6:00-8:00				17:30-18:30	OFF	OFF	OFF	特別教室1/22-1/22 相模原市短水路選手権			
22	日	6:30-8:30		6:30-8:30		6:30-8:30				6:30-8:30				OFF	OFF	OFF	OFF	相模原市短水路選手権	
23	月		18:30-21:00					18:30-20:30					18:30-20:30	OFF	OFF	OFF			
24	火		18:30-20:00	OFF				18:30-20:00				17:30-19:00	16:30-17:30	OFF					
25	水		18:30-21:00					18:30-20:30	OFF				17:30-19:00	15:30-16:30	15:30-16:30				
26	木		18:30-20:00					18:30-20:00					17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30				
27	金		18:30-21:00					18:30-20:30					17:30-19:00	OFF	OFF				
28	土	OFF		6:00-8:00				6:00-8:00				17:30-18:30	OFF	OFF	OFF				
29	日	6:30-9:00		9:00-11:00		9:00-11:00				9:00-11:00				OFF	OFF	OFF	OFF	休館日：バス無	
30	月		18:30-21:00					18:30-20:30					18:30-20:30	17:00-18:30	17:00-18:00	17:00-18:00	休館日：バス無		
31	火		18:30-21:00	OFF				18:30-20:30				17:00-18:30	17:00-18:00	17:00-18:00	OFF	休館日：バス無			

■ 社会情勢により練習予定が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。

※ 1月はギャラリーを半分解放します。授業見学会を実施致します。

選手・研修・育成クラスは1月1週目～3週目（1日～21日）になります。お間違えの無いようにお願い致します。

選手クラス：月曜日～金曜日（19：30～20：00）

研修クラス：月曜日～土曜日（17：40～18：00）

育成Aクラス：月曜日・火曜日・木曜日（16：40～17：00）/水曜日（15：40～16：00）

育成Bクラス：月曜日・水曜日・木曜日（15：40～16：00）

※時間の間違えがないようにご確認ください。時間になりましたら速やかに退出の程宜しくお願い致します。

※プールサイドでのご見学は時間を守りお願い致します。

皆様のご理解・ご協力のほど宜しくお願い致します。

■ 体調管理には十分に注意してトレーニングを行いましょう。

■ 必ずマスクを着用し来館して下さい。ご家庭で検温もお願い致します。（37.0℃以上の場合は練習参加はできません）

※ 家庭内でコロナ感染者が出た場合は練習の参加ができません。（濃厚接触者として外出禁止となるため）

■ 練習を終えて着替ったら速やかに帰宅しましょう（館内にゲーム等の持ち込みは禁止です）