

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					
担当	抜水		石橋		寺崎		寺崎/石橋	寺崎/石橋	寺崎/石橋		
1/1 日	OFF		OFF		OFF			OFF	OFF	休館日	
1/2 月	OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	休館日	
1/3 火		15:00-17:00	OFF			15:00-17:00	OFF	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- ↓ 特別教室1/7-1/8	
5 木	6:00-8:00	18:30-20:00		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		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	OFF	ジュニア新年公認（さがみはら）
8 日	6:00-8:30		6:30-8:30		6:30-8:30		OFF	OFF	OFF		新年フェスティバル（横浜国際） ※通常営業
9 月	6:30-9:00	18:30-21:00	7:30-9:30		7:30-9:30		OFF	OFF	OFF		
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		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		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		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		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		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	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		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	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30		
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		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		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		
29 日	6:30-9:00		9:00-11:00		9:00-11:00		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	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）

※時間の間違がないようにご確認下さい。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）

■ 練習を終えて着替えた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）