

2023年3月

## イトラソ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				育成クラス				備考欄	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM		
担当	抜水		石橋		幸崎		幸崎/石橋			
1 水		18:30-21:00		18:30-20:30	OFF		17:30-19:00	15:30-16:30	15:30-16:30	
2 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	
3 金		18:30-21:00		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-19:00	OFF	OFF	
4 土		OFF		6:30-8:00		6:30-8:00	17:30-18:30	OFF	OFF	
5 日		6:30-8:30		6:30-8:30		6:30-8:30	OFF	OFF	OFF	春美U最終予選会 (相模原)
6 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	
7 火		18:30-20:00		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	
8 水		18:30-21:00		18:30-20:30	OFF		17:30-19:00	15:30-16:30	15:30-16:30	
9 木		7:00~9:30	18:30-20:00	18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
10 金		18:30-21:00		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-19:00	OFF	OFF	
11 土		OFF		6:30-8:00		6:30-8:00	OFF	OFF	OFF	
12 日		6:00-8:30		6:30-8:30		6:30-8:30	OFF	OFF	OFF	神奈川県児童学年別 (1~2年生) 平塚総合水泳プール
13 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	
14 火		7:00-9:30	18:30-20:00	OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	
15 水		8:30-10:00	18:30-21:00	18:30-20:30	OFF		17:30-19:00	15:30-16:30	15:30-16:30	
16 木		7:00-9:30	18:30-20:00	18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
17 金		18:30-21:00		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-19:00	OFF	OFF	
18 土		OFF		6:30-8:00		6:30-8:00	17:30-18:30	OFF	OFF	神奈川県児童学年別 (3~4年生) 横 浜国際プール
19 日		6:00-8:00		6:30-8:30		6:30-8:30	OFF	OFF	OFF	神奈川県児童学年別 (5~6年生) 横 浜国際プール 校内記録会
20 月		7:00-9:30	18:30-21:00	18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
21 火		9:30-12:00		7:30-9:30		7:30-9:30	TA記録会	TA記録会	TA記録会	TA記録会
22 水		18:30-21:00		18:30-20:30	OFF		17:30-18:30	15:30-16:30	15:30-16:30	
23 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	
24 金		8:30-10:00	18:30-21:00	18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-19:00	OFF	OFF	
25 土		OFF		6:30-8:00		6:30-8:00	17:30-18:30	OFF	OFF	
26 日		6:00-8:30		6:30-8:30		6:30-8:30	OFF	OFF	OFF	春美U前日
27 月		7:00-9:30	18:30-21:00	18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
28 火		7:00-9:30	18:30-20:00	OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	春美U
29 水		6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	春美U
30 木		6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	春美U
31 金		14:00-16:00		14:00-16:00		14:00-16:00	記録会	記録会	記録会	神奈川県フットサ合同記録会 (予定)

■ 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。

※ 3月も授業見学会を実施致します。

選手・研修・育成クラスは3月1週目(1日~21日)となります。

選手クラス：月曜日~金曜日(19:30~20:00)

研修クラス：月曜日~金曜日(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。

※メールサイトでのご見学は時間を守りお願い致します。

■ 体調管理には十分に注意してトレーニングを行いましよう。

■ 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)

■ 練習には、遅刻しないようにしましょう。

■ 練習を無断で休まないようにして下さい。休む場合は、フロントに連絡をしてください。