

平成26年度7月度 イトマン多摩校 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 本間		Bクラス 前		Cクラス 抜水・沼田		Bクラス 本間 沼田	Cクラス 抜水	Aクラス 本間	Bクラス 前	
日付		AM	PM	AM	PM	AM	PM					
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	15:30-16:30	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		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF	J0予選会①(平塚)
7	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	
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	15:30-16:30	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	
11	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	◆会議出席のため育成AはOFF
12	土		OFF	6:30-8:00		6:30-8:00		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	
13	日	6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		OFF	OFF	OFF	OFF	TA記録会（港北）
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	15:30-16:30	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	◆マスターズ大会引率のため育成AはOFF
19	土		OFF	6:30-8:00		6:30-8:00		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	都中学①(辰巳)
20	日	6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		OFF	OFF	OFF	OFF	都中学②(辰巳)
21	月	9:00-11:00		9:00-11:00		8:30-11:00		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
22	火		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	全中予選①(横浜国際)
23	水		18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	17:30-19:00	OFF	15:30-16:30	15:30-16:30	全中予選②(横浜国際) 関東高校①(千葉国際)
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	関東高校②(千葉国際)
25	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	関東高校③(千葉国際)
26	土		OFF	6:30-8:00		6:30-8:00		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	
27	日	6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		OFF	OFF	OFF	OFF	J0予選会②(横浜国際サブ)
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		16:30-18:30		16:30-18:30		16:30-18:30	16:30-17:30	16:30-17:30	OFF	OFF	休校日
30	水		16:30-18:30		16:30-18:30		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	休校日
31	木		16:30-18:30		16:30-18:30		16:30-18:30	OFF	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。
- 29日～31日は休校日のため時間の変更がございます。よくお確かめ下さい。
また、スクールバスの運行はございませんのでご了承下さい。
- 12日より夏季特別教室が始まるため、時間の変更がございます。よくお確かめ下さい。
- 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。