

# 2026年10月

## 練習スケジュール

| 月 日 | 曜日 | 競技会及び行事       | 選手Aクラス<br>(釣谷)      | 選手Bクラス<br>(佐藤) | 研修クラスA      | 研修クラスB      | A-3 育成      | A-2 育成      |
|-----|----|---------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1   | 木  |               | 19:00～21:00         | 18:30～20:30    | 17:20～19:00 |             | 16:10～17:20 | 15:00～16:10 |
| 2   | 金  |               | 19:00～21:00         | 18:30～20:30    | 17:20～19:00 |             | 16:10～17:20 | 休           |
| 3   | 土  | ジュニア短水路 10月   | 試合                  | 試合/休           | 休           | 休           | 休           | 休           |
| 4   | 日  | ジュニア短水路 10月   | 試合                  | 試合/休           | 休           | 休           | 休           | 休           |
| 5   | 月  |               | OFF                 | 18:30～20:00    | 17:20～18:30 |             | 16:10～17:20 | 15:00～16:10 |
| 6   | 火  |               | 19:00～21:00         | OFF            | 17:20～19:00 |             | 休           | 休           |
| 7   | 水  |               | 18:30～20:00         | 18:30～20:00    | 18:30～20:00 | 17:20～18:30 |             | 15:00～16:10 |
| 8   | 木  |               | 19:00～21:00         | 18:30～20:30    | 17:20～19:00 |             | 16:10～17:20 | 15:00～16:10 |
| 9   | 金  |               | 19:00～21:00         | 18:30～20:30    | 17:20～19:00 |             | 16:10～17:20 | 休           |
| 10  | 土  | AQIT練習会       | 10:00～13:00<br>AQIT | 7:00～9:00      | 休           | 休           | 休           | 休           |
| 11  | 日  | AQIT練習会       | 11:00～13:00<br>AQIT | 6:30～8:00      | 休           | 休           | 休           | 休           |
| 12  | 月  |               | OFF                 | 8:00～10:00     | 休           | 休           | 休           | 休           |
| 13  | 火  |               | 19:00～21:00         | OFF            | 17:20～19:00 |             | 休           | 休           |
| 14  | 水  |               | 18:30～20:00         | 18:30～20:00    | 18:30～20:00 | 17:20～18:30 |             | 15:00～16:10 |
| 15  | 木  |               | 19:00～21:00         | 18:30～20:30    | 17:20～19:00 |             | 16:10～17:20 | 15:00～16:10 |
| 16  | 金  |               | 19:00～21:00         | 18:30～20:30    | 17:20～19:00 |             | 16:10～17:20 | 休           |
| 17  | 土  | AQIT練習会       | 10:30～12:30<br>AQIT | 7:00～9:00      | 休           | 休           | 休           | 休           |
| 18  | 日  | AQIT練習会       | 11:00～14:00<br>AQIT | 6:30～8:00      | 休           | 休           | 休           | 休           |
| 19  | 月  |               | OFF                 | 18:30～20:00    | 17:20～18:30 |             | 16:10～17:20 | 15:00～16:10 |
| 20  | 火  |               | 19:00～21:00         | OFF            | 17:20～19:00 |             | 休           | 休           |
| 21  | 水  |               | 18:30～20:00         | 18:30～20:00    | 18:30～20:00 | 17:20～18:30 |             | 15:00～16:10 |
| 22  | 木  |               | 19:00～21:00         | 18:30～20:30    | 17:20～19:00 |             | 16:10～17:20 | 15:00～16:10 |
| 23  | 金  |               | 19:00～21:00         | 18:30～20:30    | 17:20～19:00 |             | 16:10～17:20 | 休           |
| 24  | 土  | AQIT練習会       | 10:30～12:30<br>AQIT | 7:00～9:00      | 休           | 休           | 休           | 休           |
| 25  | 日  |               | 6:30～8:00           | 6:30～8:00      | 休           | 休           | 休           | 休           |
| 26  | 月  |               | OFF                 | 18:30～20:00    | 17:20～18:30 |             | 16:10～17:20 | 15:00～16:10 |
| 27  | 火  |               | 19:00～21:00         | OFF            | 17:20～19:00 |             | 休           | 休           |
| 28  | 水  |               | 18:30～20:00         | 18:30～20:00    | 18:30～20:00 | 17:20～18:30 |             | 15:00～16:10 |
| 29  | 木  |               | 18:00～20:00         | 17:00～19:00    | 17:00～18:00 |             | 17:00～18:00 | 休           |
| 30  | 金  | 東京スイミングセンター招待 | 試合/休                | 試合/休           | 休           |             | 休           | 休           |
| 31  | 土  | 東京スイミングセンター招待 | 試合/休                | 試合/休           | 休           |             | 休           | 休           |

※ 変更になる場合もございますので、HP・Instagramをご確認ください。

※ フロントでの手続きは、月曜日～土曜日 10:30～18:30 日曜日 8:30～14:00 の受付時間内に行ってください。

※毎週水曜日 研修Aクラスは18:30～20:00で練習を実施致します。

★ 選手Bクラスの小学2年生は火曜日・金曜日は20:00までになります。

★ 火曜日のA3育成が休みにになります。水曜日の研修の時間にA3育成を追加します。A3育成全生徒が対象です。

★