

選手クラス練習スケジュール 1月度

日	曜日	競技会及び行事	鈴木クラス（中学生）		福田クラス（小5以上）		猿川クラス（小学4年生以下）		泳力養成クラス（稲原）		研修クラス
			午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	猿川／福田
1	木		OFF（1/4から通常通りの強度で練習）								
2	金		14:00～16:00 自由練習（時間内いつでも参加OK）								OFF
3	土		AM10:00～12:00（猿川） / PM16:00～18:00（福田） 自由参加（全体練習）								OFF
4	日			14:00-16:00	7:00-8:30	14:00-16:00	7:00-8:30		7:00-8:30		OFF
5	月		7:00-9:00				7:00-9:00			18:30-20:30	17:20-18:30
6	火			OFF		OFF	7:00-9:00			18:30-20:30	17:20-18:30
7	水	始業式		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	OFF
8	木			18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30		OFF	17:20-18:30
9	金			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:20-18:30
10	土		8:00-9:30			19:20-21:00	OFF		7:00-8:00		16:20-17:30
11	日			14:00-16:00	7:00-8:30	14:00-16:00	7:00-8:30		7:00-8:30		OFF
12	月		9:30-11:30				7:30-9:30		7:30-9:30		9:30-10:30
13	火			OFF		OFF		18:30-20:30		18:30-20:30	17:20-18:30
14	水			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	OFF
15	木			18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30		OFF	17:20-18:30
16	金		18:30-20:00（福田）					18:30-20:00		18:30-20:00	17:20-18:30
17	土		8:00-9:30			19:20-21:00	7:00-8:30		7:00-8:30		16:20-17:30
18	日	小学生県強化		14:00-16:00		14:00-16:00	7:00-8:30		7:00-8:30		OFF
19	月			18:30-20:30		18:30-20:30		OFF		18:30-20:30	17:20-18:30
20	火			OFF		OFF		18:30-20:30		18:30-20:30	17:20-18:30
21	水			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	OFF
22	木			18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30		OFF	17:20-18:30
23	金			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	17:20-18:30
24	土	県JO予選	8:00-9:30		県JO予選				7:00-8:00		OFF
25	日	県JO予選	兼JO予選			14:00-15:30	7:00-8:30		7:00-8:30		OFF
26	月			18:30-20:30		18:30-20:30		OFF		18:30-20:30	17:20-18:30
27	火			OFF		OFF		18:30-20:30		18:30-20:30	17:20-18:30
28	水			18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00	OFF
29	木		OFF								
30	金			18:00-20:00		18:00-20:00		18:30-20:30		18:30-20:00	TT17:00-
31	土		9:00-11:00		9:00-11:00	14:00-16:00	7:00-9:00		7:00-9:00		TT11:00-12:00

☆ 2026年 「全種全員の総合力の向上」

☆ 1/2 時間内にてプール開放（自由に練習してください）※シート上げ手伝ってください！！

☆ 1/3 AM・PM 都合のよい時間帯に参加ください（1/4から通常練習です）

☆ 諸届は21日までとなります

☆ スマートフォン、貴重品はコーチ室の貴重品ボックスに入れて下さい

イトマンSS福岡マリナタウン校