

# 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（稻原）		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