

2025年 6月	選手練習スケジュール
-----------------	-------------------

基本練習時間	曜日	後藤	佐藤	長村	河野	研修クラス	育成(A-3)	育成(A-2)
	月曜日	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	17:20~18:30	16:20~17:30	15:20~16:30
	火曜日	OFF	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	17:20~19:00	16:20~17:30	15:20~16:30
	水曜日	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	17:20~18:30	16:20~17:30	15:20~16:30
	木曜日	18:30~20:30	18:30~20:30	OFF	18:30~20:30	17:20~19:00	16:20~17:30	15:20~16:30
	金曜日	18:30~20:30	OFF	18:30~20:30	18:30~20:30	17:20~18:30	16:20~17:30	15:20~16:30
	土曜日	7:00~9:00	7:00~9:00	7:00~9:00	7:00~9:00	OFF	OFF	OFF
	日曜日	7:00~9:00	7:00~9:00	7:00~9:00	7:00~9:00	OFF	OFF	OFF

1	日		6:00-8:00	6:30-8:00	6:00-8:00	6:30-8:00	OFF	OFF	OFF
2	月		○	○	○	○	○	○	○
3	火		OFF	○	○	OFF	○	○	○
4	水		○	○	○	○	○	○	○
5	木		○	○	OFF	○	○	○	○
6	金	東京都選手権	○	OFF	○	○	○	○	○
7	土	↓	○	○	○	試合	OFF	OFF	OFF
8	日	↓	○	○	○	試合	OFF	OFF	OFF
9	月		○	○	○	○	○	○	○
10	火		OFF	○	○	OFF	○	○	○
11	水		○	○	○	○	○	○	○
12	木		○	○	OFF	○	○	○	○
13	金		○	OFF	18:30-20:00	○	○	○	○
14	土	都ジュニア	試合/OFF	試合	試合	○	OFF	OFF	OFF
15	日	↓	試合/OFF	試合	試合	○	OFF	OFF	OFF
16	月		○	○	○	○	○	○	○
17	火		OFF	○	○	OFF	OFF	OFF	OFF
18	水		○	○	○	○	○	○	○
19	木		○	○	OFF	○	○	○	○
20	金		○	OFF	○	18:30-19:00	○	○	○
21	土	都高校・県高校	○	○	○	試合	OFF	OFF	OFF
22	日	↓	○	○	○	試合	OFF	OFF	OFF
23	月		○	○	○	○	○	○	○
24	火		OFF	○	○	OFF	○	○	○
25	水		○	○	○	○	○	○	○
26	木		○	○	OFF	○	○	○	○
27	金		○	OFF	○	○	○	○	○
28	土	スイムミート	○	試合/OFF	試合	○	OFF	OFF	OFF
29	日	↓ 休校日	試合/OFF	試合/OFF	試合	○	OFF	OFF	OFF
30	月	↓	○	○	○	17:30-19:30	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30

--	--