

2026年 1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	天沼	研修クラス	育成(A-3)	育成(A-2)
	月曜日	18:30～20:10	18:20～20:10	18:30～20:10	OFF	17:20～18:30	16:20～17:30	15:20～16:30
	火曜日	OFF	18:20～20:30	18:30～20:30	18:30～20:30	17:20～19:00	16:20～17:30	15:20～16:30
	水曜日	18:30～20:10	18:20～20:10	18:30～20:10	18:30～20:10	17:20～18:30	16:20～17:30	15:20～16:30
	木曜日	18:30～20:30	18:20～20:40	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	木	休校日	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
2	金	休校日	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
3	土	休校日	18:30～20:30	OFF	19:00～20:00	17:00～19:00	OFF	OFF
4	日		6:00～8:00	7:00～8:00	6:00～8:00	6:30～8:00	OFF	OFF
5	月		○	○	○	OFF	○	○
6	火		OFF	○	○	○	○	○
7	水		○	○	○	○	○	○
8	木		○	○	OFF	○	○	○
9	金		○	OFF	○	○	○	○
10	土	東京都新春	試合/OFF	試合/OFF	試合	試合	OFF	OFF
11	日	東京都新春	試合/OFF	試合/OFF	試合	試合	OFF	OFF
12	月	休校日	6:00～8:00	6:00～8:00	6:00～8:00	OFF	10:30～11:30	10:30～11:30
13	火		OFF	○	○	○	○	○
14	水		○	○	○	○	○	○
15	木		○	○	OFF	○	○	○
16	金		○	OFF	○	○	○	○
17	土	TSC swim meet	試合	試合/OFF	試合	試合	OFF	OFF
18	日	千葉オープン	試合/○	試合/○	試合/○	○	OFF	OFF
19	月		○	○	○	OFF	○	○
20	火		OFF	○	○	○	○	○
21	水		○	○	○	○	○	○
22	木		○	○	OFF	○	○	○
23	金	KKC	○	OFF	試合/○	○	OFF	OFF
24	土	KKC	試合/○	試合/○	試合/○	○	OFF	OFF
25	日	KKC	試合/○	試合/○	試合/○	○	OFF	OFF
26	月		○	○	○	OFF	○	○
27	火		OFF	○	○	○	○	○
28	水		○	○	○	○	○	○
29	木	休校日	○	○	OFF	OFF	OFF	OFF
30	金	休校日	○	OFF	○	18:00～19:00	17:00～18:00	17:00～18:00
31	土	ジュニア短水路	試合/OFF	試合	試合	○	OFF	OFF
