イトマンスイミングスクール 東伏見校
TEL:042-464-7170

2026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	水野	天沼	研修クラス	育成(A-3)	育成(A-2)
	月曜日	18:30～20:10	18:30～20:10	18:30～20:10	18:30～20:10	OFF	17:20～18:30	16:20～17:30	15:20～16:30
	火曜日	OFF	18:30～20:30	18:30～20:30	18:30～21:00	18:30～20:30	17:20～19:00	16:20～17:30	15:20～16:30
	水曜日	18:30～20:10	18:30～20:10	18:30～20:10	OFF	18:30～20:10	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	18:30～21:00	17:20～19:00	16:20～17:30	15:20～16:30
	金曜日	18:30～20:30	OFF	18:30～20:30	18:30～21:00	18:30～21:00	17:20～18:30	16:20～17:30	15:20～16:30
	土曜日	7:00～9:00	7:00～9:00	6:00～8:00	7:00～9:00	7:00～9:00	OFF	OFF	OFF
	日曜日	7:00～9:00	7:00～9:00	6:00～8:00	7:00～9:00	7:00～9:00	OFF	OFF	OFF

1	月		○	○	○	○	OFF	○	○	○
2	火		OFF	○	○	○	○ ドライ	○	○	○
3	水		○	○	○	OFF	○	○	○	○
4	木		○	○	OFF	○	○ ウェイト	○	○	○
5	金		○	OFF	○	○	○ ドライ	○	○	○
6	土		○	○	○	AQIT	AQIT	OFF	OFF	OFF
7	日		○	ドライ/水中	○	AQIT	AQIT	OFF	OFF	OFF
8	月		○	○	○	○	OFF	○	○	○
9	火		OFF	○	○	○	○ ドライ	○	○	○
10	水		○	○	○	OFF	○	○	○	○
11	木		○	○	OFF	○	○ ウェイト	○	○	○
12	金		○	OFF	○	○	○ ドライ	○	○	○
13	土	ジュニア短水路(6月)	試合/○	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	OFF	OFF	OFF
14	日	↓	試合/○	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	OFF	OFF	OFF
15	月		○	○	○	○	OFF	○	○	○
16	火		OFF	○	○	○	○ ドライ	○	○	○
17	水		○	○	○	OFF	○	○	○	○
18	木		○	○	OFF	○	○ ウェイト	○	○	○
19	金		○	OFF	○	○	高校生:18:30～19:30 中学生通常	○	○	○
20	土	都高校	○	○	○	○	試合/長村クラス合同	OFF	OFF	OFF
21	日	↓	○	ドライ/水中	○	○	試合/長村クラス合同	OFF	OFF	OFF
22	月		○	○	○	○	OFF	○	○	○
23	火		OFF	○	○	○	○ ドライ	○	○	○
24	水		○	○	○	OFF	○	○	○	○
25	木		○	○	OFF	○	18:30～19:30	○	○	○
26	金	東京都選手権	○	試合/OFF	試合/○	試合/○	試合/○	OFF	OFF	OFF
27	土	↓	○	試合/○	試合/○	試合/○	試合/○	OFF	OFF	OFF
28	日	↓	○	試合/○	試合/○	試合/○	試合/○	OFF	OFF	OFF
29	月	月末休校	○	○	○	○	OFF	17:00～18:15	17:00～18:15	17:00～18:15
30	火	月末休校	OFF	○	○	○	○ ドライ	17:00～18:15	17:00～18:15	17:00～18:15