イトマンスイミングスクール 東伏見校
TEL:042-464-7170

2026年 10月　　選手練習スケジュール

	曜 日	後藤	佐藤	戸井田	水野	天沼	研修クラス	育成(A-3)	育成(A-2)
基本練習時間	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～**20:45**	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	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	7:00～9:00	OFF	OFF	OFF

1	木		○	○	OFF	○	○ ウェイト	○	○	○
2	金		○	OFF	○	○	○ ドライ	○	○	○
3	土	ジュニア短水路10月	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	OFF
4	日	ジュニア短水路10月	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	OFF
5	月		○	○	○	戸井田クラス合同	OFF	○	○	○
6	火		OFF	○	○	○	○ ドライ	○	○	○
7	水	※会議のため天沼不在	○	○	○	OFF	戸井田クラス合同	OFF	OFF	OFF
8	木		○	○	OFF	○	○ ウェイト	○	○	○
9	金		○	OFF	○	○	○ ドライ	○	○	○
10	土		○	○	17:00～19:00(アキット)			OFF	OFF	OFF
11	日		○	○	16:00～18:00(アキット)			OFF	OFF	OFF
12	月	※研修のため後藤不在	佐藤クラス合同	6:00～8:00	8:00～10:00	8:00～10:00	OFF	10:00～11:15	10:00～11:15	10:00～11:15
13	火		OFF	○	○	○	○ ドライ	○	○	○
14	水	※会議のため天沼不在	○	○	○	OFF	戸井田クラス合同	OFF	OFF	OFF
15	木		○	○	OFF	○	○ ウェイト	○	○	○
16	金		○	OFF	○	○	○ ドライ	○	○	○
17	土	西部クラブ対抗戦	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	OFF
18	日	西部クラブ対抗戦	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	試合/OFF	OFF
19	月		○	○	○	○	OFF	○	○	○
20	火		OFF	○	○	○	○ ドライ	○	○	○
21	水		○	○	○	OFF	○	○	○	○
22	木		○	○	OFF	○	○ ウェイト	○	○	○
23	金		○	OFF	○	○	○ ドライ	○	○	○
24	土		○	○	17:00～19:00(アキット)			OFF	OFF	OFF
25	日		○	○	16:00～18:00(アキット)			OFF	OFF	OFF
26	月		○	○	○	○	OFF	○	○	○
27	火		OFF	○	○	○	○ ドライ	○	○	○
28	水		○	○	○	OFF	○	○	○	○
29	木	休校日	○	○	OFF	○	○ ウェイト	17:00～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00
30	金	休校日/東スイ招待	試合/○	試合/OFF	○	○	○ ドライ	17:00～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00
31	土	休校日/東スイ招待	試合/OFF	試合/OFF	8:00～10:00	○	○ ドライ	OFF	OFF	OFF

・土日の朝練習が7:00～9:00となります。
・練習予定は各担当コーチの判断により、変更となる場合があります。