

2026年 5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	OFF	OFF	OFF
	火曜日	OFF	18:30~20:30	18:30~21:00	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	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	金		○	OFF	○	○	○	○	○	○
2	土		○	後藤クラス合同 6:00~8:00	○	○	OFF	OFF	OFF	OFF
3	日	8:00~11:00	後藤クラス合同	8:00~10:00 14:00~16:00(上石神井)	7:00~9:00 16:30~18:30	9:00~11:00 16:30~18:30	11:00~12:30	11:00~12:30	11:00~12:00	11:00~12:00
4	月	8:00~11:00	後藤クラス合同	8:00~10:00 14:00~16:00(上石神井)	7:00~9:00 16:30~18:30	休	11:00~12:30	11:00~12:30	11:00~12:00	11:00~12:00
5	火	OFF	9:00~11:00	8:00~10:00 14:00~16:00(上石神井)	7:00~9:00	9:00~11:00 16:30~18:30	11:00~12:30	11:00~12:30	11:00~12:00	11:00~12:00
6	水	※通常営業	○	○	8:00~10:00 18:30~19:30	OFF	○	○	○	○
7	木	イトマンOP(天沼前日準備)	○	○	OFF	○	OFF	OFF	OFF	OFF
8	金	イトマンOP	○	試合/OFF	試合/○	○	試合/○	OFF	OFF	OFF
9	土	↓	試合/○	試合/6:00~8:00	試合/6:00~8:00	○	試合/○	8:00~9:00	8:00~9:00	8:00~9:00
10	日	↓	試合/○	試合/6:00~8:00	試合/6:00~8:00	○	試合/○	8:00~9:00	8:00~9:00	8:00~9:00
11	月		○	○	○	16:00~18:00	OFF	OFF	OFF	OFF
12	火		OFF	○	○	14:30~16:30	○ ドライ	○	○	○
13	水		○	○	○	OFF	○	○	○	○
14	木		○	○	OFF	○	○ ウェイト	○	○	○
15	金		○	OFF	○	○	○ ドライ	○	○	○
16	土		○	○	AQIT(PM)予定	AQIT(PM)予定	AQIT(PM)予定	OFF	OFF	OFF
17	日		○	○	AQIT(PM)予定	AQIT(PM)予定	AQIT(PM)予定	OFF	OFF	OFF
18	月		○	○	○	試合	OFF	OFF	OFF	OFF
19	火		OFF	○	○	試合	○ ドライ	○	○	○
20	水		○	○	○	OFF	○	○	○	○
21	木		○	○	OFF	○	○ ウェイト	○	○	○
22	金		○	OFF	○	○	○ ドライ	○	○	○
23	土		○	○	○	○	OFF	OFF	OFF	OFF
24	日	東京都春季長水路(町田)	○	○	○	○	試合	OFF	OFF	OFF
25	月		○	○	○	試合	OFF	OFF	OFF	OFF
26	火		OFF	○	○	試合	○ ドライ	○	○	○
27	水		○	○	○	OFF	○	○	○	○
28	木		○	○	OFF	○	○ ウェイト	○	○	○
29	金	全社研修	○	OFF	○	○	OFF	OFF	OFF	OFF
30	土	月末休校日	6:00~8:00	6:00~9:00	6:00~8:00	8:00~10:00	8:00~10:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
31	日	月末休校日	6:00~8:00	6:00~8:00	6:00~8:00	9:00~11:00	9:00~11:00	11:00~12:15	11:00~12:15	11:00~12:15

諸般の事情により、5月のみ育成・研修クラスは、月曜日をOFFとさせていただきます。  
 その分の練習を土曜・日曜の朝に行います。送迎等ご不便をおかけしてしまいますが、ご協力をお願いいたします。  
 選手クラスで練習時間に変更がある場合は、各担当コーチから指示があります。中高生は土・日にAQITでの練習次第で変更があります。