

2026年 9月
 選手練習スケジュール

| 基本練習時間 | 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)     |
|--------|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|        | 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 | 18:30～21:00 | 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 | 6:00～8:00   | 6:00～8:00   | 6:00～8:00   | 6:00～8:00   | 6:00～8:00   | OFF         | OFF         | OFF         |
|        | 日曜日 | 6:00～8:00   | 6:00～8:00   | 6:00～8:00   | 6:00～8:00   | 6:00～8:00   | OFF         | OFF         | OFF         |

|    |   |              |           |           |            |            |            |             |             |             |
|----|---|--------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 1  | 火 |              | OFF       | ○         | ○          | ○          | ○ ドライ      | ○           | ○           | ○           |
| 2  | 水 |              | ○         | ○         | ○          | OFF        | ○          | ○           | ○           | ○           |
| 3  | 木 | ※天沼先生会議のため不在 | 選手ミーティング  | 選手ミーティング  | OFF        | ○          | 水野クラス合同    | OFF         | OFF         | OFF         |
| 4  | 金 |              | ○         | OFF       | ○          | ○          | ○ ドライ      | ○           | ○           | ○           |
| 5  | 土 |              | ○         | ○         | ○          | ○          | ○          | OFF         | OFF         | OFF         |
| 6  | 日 |              | ○         | ○         | ○          | ○          | ○          | OFF         | OFF         | OFF         |
| 7  | 月 |              | ○         | ○         | ○          | ○          | OFF        | ○           | ○           | ○           |
| 8  | 火 |              | OFF       | ○         | ○          | ○          | ○ ドライ      | ○           | ○           | ○           |
| 9  | 水 |              | ○         | ○         | ○          | OFF        | ○          | ○           | ○           | ○           |
| 10 | 木 |              | ○         | ○         | OFF        | ○          | ○ ウェイト     | ○           | ○           | ○           |
| 11 | 金 |              | ○         | OFF       | ○          | ○          | ○ ドライ      | ○           | ○           | ○           |
| 12 | 土 |              | ○         | ○         | ○          | ○          | ○          | OFF         | OFF         | OFF         |
| 13 | 日 | 校内記録会        | ○         | ○         | ○          | ○          | ○          | OFF         | OFF         | 試合          |
| 14 | 月 |              | ○         | ○         | ○          | ○          | OFF        | ○           | ○           | ○           |
| 15 | 火 |              | OFF       | ○         | ○          | ○          | ○ ドライ      | ○           | ○           | ○           |
| 16 | 水 |              | ○         | ○         | ○          | OFF        | ○          | ○           | ○           | ○           |
| 17 | 木 |              | ○         | ○         | OFF        | ○          | ○ ウェイト     | ○           | ○           | ○           |
| 18 | 金 |              | ○         | OFF       | ○          | ○          | ○ ドライ      | ○           | ○           | ○           |
| 19 | 土 |              | ○         | ○         | ○          | ○          | ○          | OFF         | OFF         | OFF         |
| 20 | 日 | ジュニアスプリント(長) | 試合        | 試合/OFF    | ○          | ○          | ○          | 試合          | 試合          | OFF         |
| 21 | 月 |              | OFF       | OFF       | OFF        | OFF        | OFF        | OFF         | OFF         | OFF         |
| 22 | 火 |              | 6:00～8:00 | 6:00～8:00 | 8:00～10:00 | 8:00～10:00 | 8:00～10:00 | 10:00～11:30 | 10:00～11:30 | 10:00～11:30 |
| 23 | 水 | TA記録会        | 7:00～9:00 | 7:00～9:00 | 9:00～11:00 | OFF        | 9:00～11:00 | 試合          | 試合          | OFF         |
| 24 | 木 |              | ○         | ○         | OFF        | ○          | ○ ウェイト     | ○           | ○           | ○           |
| 25 | 金 |              | ○         | OFF       | ○          | ○          | ○ ドライ      | ○           | ○           | ○           |
| 26 | 土 |              | ○         | ○         | ○          | ○          | ○          | OFF         | OFF         | OFF         |
| 27 | 日 |              | ○         | ○         | ○          | ○          | ○          | OFF         | OFF         | OFF         |
| 28 | 月 |              | ○         | ○         | ○          | ○          | OFF        | ○           | ○           | ○           |
| 29 | 火 | 月末休校         | OFF       | ○         | ○          | ○          | ○ ドライ      | 17:00～18:00 | 17:00～18:00 | 17:00～18:00 |
| 30 | 水 | 月末休校         | ○         | ○         | ○          | OFF        | ○          | OFF         | OFF         | OFF         |

◇9月より昭和の森校より戸井田先生が着任されます。何卒よろしくお願い申し上げます。  
 ◇TA記録会開催時間について・・・【開場】9:30～ となります。周知の程、よろしくお願いいたします。※詳細は追加要項をご確認ください。(約1週間前より配布します)  
 ◇21日はイトマンマスタース水泳競技大会のため、スタッフ全員引率となります。練習はOFFとなります。申し訳ございません。