

2025年 11月度

選手クラス練習予定表

| 日     | 行事予定                   | 育成 クラス(15時10分) |             | 育成 クラス(17時30分) |             | 研修 クラス       |             | 日     | 田切 クラス                  |             | 若井 クラス       |             | 三原 クラス       |             |
|-------|------------------------|----------------|-------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|       |                        | AM             | PM          | AM             | PM          | AM           | PM          |       | AM                      | PM          | AM           | PM          | AM           | PM          |
| 1(土)  |                        | 休養日            |             | 休養日            |             |              | 18:00-19:30 | 1(土)  | 6:45-8:45               |             | 6:45-8:45    |             | 6:45-8:45    |             |
| 2(日)  |                        |                |             |                |             | 休養日          |             | 2(日)  | 6:45-8:45               |             | 6:45-8:45    |             | 6:45-8:45    |             |
| 3(月)  |                        |                |             |                |             |              | 17:30-18:45 | 3(月)  | 8:00-10:00              |             | 8:00-10:00   |             | 休養日          |             |
| 4(火)  |                        |                |             |                |             |              |             | 4(火)  | 休養日                     |             |              | 18:45-20:45 |              | 18:45-20:45 |
| 5(水)  |                        |                | 15:10-16:10 |                | 17:30-18:30 |              | 17:30-18:45 | 5(水)  |                         | 18:45-20:00 |              | 18:45-20:00 |              | 18:45-20:00 |
| 6(木)  |                        | 休養日            |             | 休養日            |             |              | 17:30-18:45 | 6(木)  | 18:45-20:45 ※田切・若井クラス合同 |             |              |             |              | 18:45-20:45 |
| 7(金)  |                        |                | 15:10-16:10 |                | 17:30-18:30 |              | 17:30-18:45 | 7(金)  |                         | 18:45-20:00 | 休養日          |             |              | 18:45-20:00 |
| 8(土)  |                        | 休養日            |             | 休養日            |             |              | 18:00-19:30 | 8(土)  | 7:45-8:45               |             | 7:45-8:45    |             | 7:45-8:45    |             |
| 9(日)  | 奈良県ジュニア秋季(スイムピア)       |                |             |                |             | 休養日          |             | 9(日)  | 試合(不参加者 休養日)            |             | 試合(不参加者 休養日) |             | 試合(不参加者 休養日) |             |
| 10(月) |                        |                | 15:10-16:10 |                | 17:30-18:30 |              | 17:30-18:45 | 10(月) |                         | 18:45-20:45 |              | 18:45-20:45 | 休養日          |             |
| 11(火) |                        | 休養日            |             | 休養日            |             |              | 17:30-18:45 | 11(火) | 休養日                     |             |              | 18:45-20:45 |              | 18:45-20:45 |
| 12(水) |                        |                | 15:10-16:10 |                | 17:30-18:30 |              | 17:30-18:45 | 12(水) |                         | 18:45-20:00 |              | 18:45-20:00 |              | 18:45-20:00 |
| 13(木) |                        | 休養日            |             | 休養日            |             |              | 17:30-18:45 | 13(木) | 18:45-20:45 ※田切・若井クラス合同 |             |              |             |              | 18:45-20:45 |
| 14(金) |                        |                | 15:10-16:10 |                | 17:30-18:30 |              | 17:30-18:45 | 14(金) |                         | 18:45-20:00 | 休養日          |             |              | 18:45-20:00 |
| 15(土) | 三重とこわか<br>(鈴鹿スポーツガーデン) | 休養日            |             | 休養日            |             |              | 18:00-19:30 | 15(土) | 試合(不参加者 休養日)            |             | 試合(不参加者 休養日) |             | 試合(不参加者 休養日) |             |
| 16(日) |                        |                |             |                |             | 休養日          |             | 16(日) | 試合(不参加者 休養日)            |             | 試合(不参加者 休養日) |             | 試合(不参加者 休養日) |             |
| 17(月) |                        |                | 15:10-16:10 |                | 17:30-18:30 |              | 17:30-18:45 | 17(月) |                         | 18:45-20:45 |              | 18:45-20:45 | 休養日          |             |
| 18(火) |                        | 休養日            |             | 休養日            |             |              | 17:30-18:45 | 18(火) | 休養日                     |             |              | 18:45-20:45 |              | 18:45-20:45 |
| 19(水) |                        |                | 15:10-16:10 |                | 17:30-18:30 |              | 17:30-18:45 | 19(水) |                         | 18:45-20:00 |              | 18:45-20:00 |              | 18:45-20:00 |
| 20(木) |                        | 休養日            |             | 休養日            |             |              | 17:30-18:45 | 20(木) | 18:45-20:45 ※田切・若井クラス合同 |             |              |             |              | 18:45-20:45 |
| 21(金) |                        |                | 15:10-16:10 |                | 17:30-18:30 |              | 17:30-18:45 | 21(金) |                         | 18:45-20:00 | 休養日          |             |              | 18:45-20:00 |
| 22(土) |                        | 休養日            |             | 休養日            |             |              | 18:00-19:30 | 22(土) | 6:45-8:45               |             | 6:45-8:45    |             | 6:45-8:45    |             |
| 23(日) | スクール対抗戦(イトマン王寺)        | 試合(不参加者 休養日)   |             | 試合(不参加者 休養日)   |             | 試合(不参加者 休養日) |             | 23(日) | 試合(不参加者 休養日)            |             | 試合(不参加者 休養日) |             | 試合(不参加者 休養日) |             |
| 24(月) |                        |                | 15:10-16:10 |                | 17:30-18:30 |              | 17:30-18:45 | 24(月) |                         | 18:45-20:00 |              | 18:45-20:00 | 休養日          |             |
| 25(火) |                        | 休養日            |             | 休養日            |             |              | 17:30-18:45 | 25(火) | 休養日                     |             |              | 18:45-20:45 |              | 18:45-20:45 |
| 26(水) |                        |                | 15:10-16:10 |                | 17:30-18:30 |              | 17:30-18:45 | 26(水) |                         | 18:45-20:00 |              | 18:45-20:00 |              | 18:45-20:00 |
| 27(木) |                        | 休養日            |             | 休養日            |             | ※タイムトライアル    | 17:30-18:45 | 27(木) | 18:45-20:45 ※田切・若井クラス合同 |             |              |             |              | 18:45-20:45 |
| 28(金) |                        |                | 15:10-16:10 |                | 17:30-18:30 |              | 17:30-18:45 | 28(金) |                         | 18:45-20:00 | 休養日          |             |              | 18:45-20:00 |
| 29(土) |                        | 休養日            |             | 休養日            |             | 休養日          |             | 29(土) | 8:00-10:00 ※田切・若井クラス合同  |             |              |             | 6:45-8:45    |             |
| 30(日) |                        |                |             |                |             |              |             | 30(日) | 8:00-10:00 ※田切・若井クラス合同  |             |              |             | 6:45-8:45    |             |

|                             |  |                                               |  |                             |  |
|-----------------------------|--|-----------------------------------------------|--|-----------------------------|--|
| ○練習予定表について                  |  | ○2025年12月～2026年2月試合予定                         |  | ※予定のため参加する試合を変更する場合があります。   |  |
| 練習予定表をイトマン王寺HPにアップロードしています。 |  | ●12月7日・14日 奈良県短水路選手権(スイムピア)                   |  | ●1月11日 奈良県ジュニア(スイムピア)       |  |
| 選手情報からご確認ください。              |  | ●12月20日・21日 いずみオープン(草津アクアティクスセンター)            |  | ●1月10日・11日 和歌山県短水路(秋葉山)     |  |
| 印刷等をする際にご利用ください。            |  | ●12月21日 TA記録会(イトマン真美ヶ丘)                       |  | ●1月24日・25日 兵庫県短水路(尼崎スポーツの森) |  |
|                             |  | いずみオープン・和歌山県短水路・兵庫県短水路は出場承認を得ることができれば参加いたします。 |  |                             |  |
|                             |  | ●1月31日・2月1日 わかやまオープン(秋葉山公園県民水泳場)              |  |                             |  |
|                             |  | ●2月21日・22日 奈良県J0予選(スイムピア)                     |  |                             |  |