

# 2025年 12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(月)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	1(月)		18:45-20:45		18:45-20:45	休養日	
2(火)		休養日		休養日			17:30-18:45	2(火)	休養日			18:45-20:45		18:45-20:45
3(水)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	3(水)		18:45-20:00		18:45-20:00		18:45-20:00
4(木)		休養日		休養日			17:30-18:45	4(木)	18:45-20:45 ※田切・若井クラス合同					18:45-20:45
5(金)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	5(金)		18:45-20:00	休養日			18:45-20:00
6(土)		休養日		休養日			18:00-19:30	6(土)	6:45-7:45		6:45-7:45		6:45-7:45	
7(日)	奈良県短水路選手権(スイムピア)	休養日		休養日		休養日		7(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)	
8(月)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	8(月)		18:45-20:45		18:45-20:45	休養日	
9(火)		休養日		休養日			17:30-18:45	9(火)	休養日			18:45-20:45		18:45-20:45
10(水)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	10(水)		18:45-20:00		18:45-20:00		18:45-20:00
11(木)		休養日		休養日			17:30-18:45	11(木)	18:45-20:45 ※田切・若井クラス合同					18:45-20:45
12(金)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	12(金)		18:45-20:00	休養日			18:45-20:00
13(土)		休養日		休養日			18:00-19:30	13(土)	6:45-7:45		6:45-7:45		6:45-7:45	
14(日)	奈良県短水路選手権(スイムピア)	休養日		休養日		休養日		14(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)	
15(月)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	15(月)		18:45-20:45		18:45-20:45	休養日	
16(火)		休養日		休養日			17:30-18:45	16(火)	休養日			18:45-20:45		18:45-20:45
17(水)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	17(水)		18:45-20:00		18:45-20:00		18:45-20:00
18(木)		休養日		休養日			17:30-18:45	18(木)	18:45-20:45 ※田切・若井クラス合同					18:45-20:45
19(金)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	19(金)		18:45-20:00	休養日			18:45-20:00
20(土)	20日・21日いづみOPEN(インフロンピア草津)	休養日		休養日			18:00-19:30	20(土)	6:45-8:45		6:45-8:45		6:45-8:45	
21(日)	TA記録会(イトマン真美ヶ丘)	休養日		休養日		休養日		21(日)	7:45-8:45		7:45-8:45		6:45-8:45	
22(月)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	22(月)		18:45-20:45		18:45-20:45	休養日	
23(火)		休養日		休養日			17:30-18:45	23(火)	休養日			18:45-20:45		18:45-20:45
24(水)	リレー大会・選手クラス年間表彰		15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:30	24(水)	リレー大会・選手クラス年間表彰					
25(木)		休養日		休養日			17:30-18:45	25(木)	18:45-20:45 ※田切・若井クラス合同					18:45-20:45
26(金)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	26(金)		18:45-20:00	休養日			18:45-20:00
27(土)		休養日		休養日		※タイムトライアル	18:00-19:30	27(土)	6:15-7:45		6:15-7:45		6:15-7:45	
28(日)		休養日		休養日		休養日		28(日)	6:45-8:45		6:45-8:45		6:45-8:45	
29(月)		休養日		休養日		休養日		29(月)	8:00-10:00		8:00-10:00		6:45-8:45	
30(火)		休養日		休養日		休養日		30(火)	8:00-10:00 ※田切・若井クラス合同				6:45-8:45	
31(水)		休養日		休養日		休養日		31(水)	休養日		休養日		休養日	

○2025年1月～2025年3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。	○12月24日(水) 18:45～20:00 リレー大会&選手クラス年間表彰式を行います。	田切クラス	若井クラス	三原クラス
①1月10日 和歌山県短水路(秋葉山公園県民水泳場)	⑤2月21日-22日 奈良県J0予選(スイムピア)	育成クラス・研修クラスの方も参加してくださいね。	1月1日(木)	正月休み	
②1月11日 奈良県ジュニア(スイムピア)	⑥3月9日 和歌山県ジュニア(秋葉山公園県民水泳場)	○三原クラス練習予定について	1月2日(金)		
③1月24日・25日 兵庫県短水路(尼崎スポーツの森)	⑦3月22日 TA記録会(イトマン王寺)	2026年1月より月曜日が18:45-20:45の練習、水曜日が休養日を基本といたします。	1月3日(土)	8:00-10:00	6:45～8:45
④1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)	※①③⑤ 参加承認を得られたら出場予定	変更がある場合には練習予定表に記載いたしますので、ご確認ください。	1月4日(日)	6:45～8:45	6:45～8:45