

2026年 1 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	
12/27(土)		休養日 ※年始は 2026年1月5日(月)より開始 15:10～16:10		休養日 ※年始は 2026年1月5日(月)より開始 17:30～18:30		※タイムトライアル	18:00-19:30	12/27(土)	6:15-7:45		6:15-7:45		6:15-7:45	17:40-19:40	
12/28(土)						休養日 ※年始は 2026年1月5日(月)より開始 17:30～18:45		12/28(土)	6:45-8:45		6:45-8:45		6:45-8:45	13:30-15:30	
12/29(土)								12/29(土)	8:00-10:00		8:00-10:00		6:30-8:30		
12/30(土)								12/30(土)	8:00-10:00 ※田切・若井クラス合同			6:30-8:30			
12/31(土)								12/31(土)	休養日		休養日		休養日		
1(木)		正月休み		正月休み		正月休み		1(木)	正月休み		正月休み		正月休み		
2(金)								2(金)							
3(土)								3(土)	8:00-10:00 ※田切・若井クラス合同			6:45-8:45			
4(日)								4(日)	6:45-8:45		6:45-8:45		6:45-8:45		
5(月)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	5(月)		18:45-20:45		18:45-20:45	8:30-10:30	18:45-20:45	
6(火)		休養日		休養日			17:30-18:45	6(火)	休養日			18:45-20:45	8:30-10:30	18:45-20:45	
7(水)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	7(水)		18:45-20:00		18:45-20:00	休養日		
8(木)		休養日		休養日			17:30-18:45	8(木)	18:45-20:45 ※田切・若井クラス合同				18:45-20:45		
9(金)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	9(金)		18:45-20:00	休養日			18:45-20:00	
10(土)	和歌山県短水路(秋葉山)	休養日		休養日			18:00-19:30	10(土)	試合(不参加者 6:45-7:45)		試合(不参加者 6:45-7:45)		試合(不参加者 6:45-7:45)		
11(日)	新春ジュニア(スイムピア)					休養日		11(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)		
12(月)							17:30-18:45	12(月)	8:00-10:00		8:00-10:00		6:45-8:45		
13(火)								13(火)	休養日			18:45-20:45		18:45-20:45	
14(水)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	14(水)		18:45-20:00		18:45-20:00	休養日		
15(木)		休養日		休養日			17:30-18:45	15(木)	18:45-20:45 ※田切・若井クラス合同				18:45-20:45		
16(金)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	16(金)		18:45-20:00	休養日			18:45-20:00	
17(土)	大阪ジュニア (東大阪アリーナ)	休養日		休養日			18:00-19:30	17(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)		
18(日)						休養日		18(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)		
19(月)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	19(月)		18:45-20:45		18:45-20:45		18:45-20:45	
20(火)		休養日		休養日			17:30-18:45	20(火)	休養日			18:45-20:45		18:45-20:45	
21(水)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	21(水)		18:45-20:00		18:45-20:00	休養日		
22(木)		休養日		休養日			17:30-18:45	22(木)		18:45-20:45		18:45-20:45		18:45-20:45	
23(金)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	23(金)		18:45-20:00	休養日			18:45-20:00	
24(土)		休養日		休養日			18:00-19:30	24(土)	6:45-8:45		6:45-8:45		6:45-8:45		
25(日)	奈良県チャレンジカップ(スイムピア)					休養日		25(日)	試合(不参加者 6:45-8:45)		試合(不参加者 6:45-8:45)		試合(不参加者 6:45-8:45)		
26(月)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	26(月)		18:45-20:45		18:45-20:45		18:45-20:45	
27(火)		休養日		休養日			17:30-18:45	27(火)	休養日			18:45-20:45		18:45-20:45	
28(水)			15:10-16:10		17:30-18:30		17:30-18:45	28(水)		18:45-20:00		18:45-20:00	休養日		
29(木)		休養日		休養日		休養日		29(木)	休養日		休養日				
30(金)						※タイムトライアル	17:30-18:45	30(金)		18:45-20:00		18:45-20:00			
31(土)	わかやまオープン					休養日		31(土)	試合(不参加者 8:00-10:00)		試合(不参加者 8:00-10:00)		試合(不参加者 8:00-10:00)		
○2026年2月～2026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。									○イトマンオープン2026について ・2026年度も東京アクアティクスセンターでイトマンオープンが開催される予定です。 日程は5/8(金)～5/10(日)の3日間での開催が予定されています。 2025年度よりも標準記録が上がる事が予想されます。 1人でも多く出場できるように目標をもって練習を頑張りましょう！						
①1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) ③3月22日 TA記録会(イトマン王寺) ②2月15日 和歌山AA級大会 (秋葉山公園県民水泳場) (日本水泳連盟資格級10級以上) ③3月27日～30日 ジュニアオリンピック (東京アクアティクスセンター) ③2月21日・22日 奈良県JO予選 (スイムピア) ④3月7日・8日 大阪ジュニア春季 (東大阪アリーナ)															