

2026年 1月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表

		行事予定	選手クラス				研修クラス	育成クラス
			Aクラス	Bクラス	Cクラス	Dクラス		
1	木		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
2	金		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
3	土		15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	OFF	OFF
4	日		6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
5	月		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
6	火		7:00-8:30 18:40-20:40	7:00-8:30 18:40-20:40	7:00-8:30 18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
7	水		18:40-20:00	7:00-8:30 18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
8	木		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
9	金		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
10	土		6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
11	日		6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
12	月		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
13	火		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
14	水		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
15	木		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
16	金		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
17	土	兵庫県Jr新春記録会	試合	試合	試合	試合	OFF	OFF
18	日	兵庫県Jr新春記録会	試合	試合	試合	試合	OFF	OFF
19	月		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
20	火		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
21	水		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
22	木		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
23	金		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
24	土	兵庫県短水路選手権	試合/6:30-8:30	試合/6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
25	日	兵庫県短水路選手権	試合/6:00-8:00	試合/6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
26	月		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
27	火		18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
28	水		18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
29	木	全社研修会	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
30	金		18:00-20:00	18:00-20:00	18:00-20:00	18:00-20:00	17:00-18:00	OFF
31	土	研修タイム測定	7:30-9:30	7:00-9:00	7:30-9:30	8:00-10:00	8:30-10:00	OFF

※ 練習時間には遅れないようにして下さい。

※ 練習を休むことを伝える連絡は練習開始時間までにお願いします。事前に休むことが決まっている場合は担当コーチに伝えるようにして下さい。

※ 更衣室での水着、ゴーグル、スイムキャップ、水筒、配布物等の忘れ物が多くなっています。帰る際は手荷物の確認をするよう心がけて下さい。

※ 三田桃HP(選手の活動日記)にも記載致しますのでご覧下さい。

