

2026年 7月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表

	選手行事予定	スクール行事予定	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	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	
2	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	
3	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	
4	土	泳法別・入会OR	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF	
5	日	滋賀県JO予選	校内記録会	試合/6:00-8:00	試合/6:00-8:00	6:00-8:00	試合/6:00-8:00	OFF	OFF
6	月		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
7	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	
8	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	
9	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	
10	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	
11	土	丹有地区総体	はじめて・もつと①	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
12	日		はじめて・もつと①	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
13	月		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
14	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	
15	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	
16	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	
17	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	
18	土		はじめて・もつと②	6:30-8:30	OFF	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
19	日		はじめて・もつと②	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
20	月	近畿高校・兵庫県長水路	OFF/試合	試合	試合	試合	OFF	OFF	
21	火	近畿高校	短期①	試合/18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	OFF	17:40-19:00	15:20-16:20
22	水	近畿高校	短期①	試合/18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
23	木	兵庫県中学	短期①	試合/18:40-20:40	試合/18:40-20:40	試合/18:40-20:40	試合/18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
24	金	兵庫県中学		試合/18:40-20:00	試合/18:40-20:00	試合/18:40-20:00	試合/18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
25	土		はじめて・もつと③	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
26	日	滋賀チャレンジミート	はじめて・もつと③	試合	試合	6:00-8:00	試合/6:00-8:00	OFF	OFF
27	月		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
28	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	
29	水	全国大会強化合宿(岡山)	チャレンジ・短期②・WS体験会	6:00-7:30 15:00-17:30	合宿/Aクラス	6:00-7:45	6:00-7:30	OFF	OFF
30	木	全国大会強化合宿(岡山)	チャレンジ・短期②・はじめて・もつと③	6:00-7:30 15:00-17:30	合宿/Aクラス	6:00-7:45	6:00-7:30	OFF	OFF
31	金	全国大会強化合宿(岡山)	チャレンジ・短期②・はじめて・もつと③	6:00-7:30 15:00-17:30	合宿/Aクラス	6:00-7:45	6:00-7:30	OFF	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をお願いします。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。

※ 三田校HP(選手の活動日記)にも記載致しますのでご覧下さい。

