2026年 12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	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
2	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
3	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
4	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
5	土		泳法別OR	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
6	日	姫路市競技力向上		試合	試合	試合	試合	OFF	OFF
7	月			OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
8	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
9	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
10	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
11	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
12	土		はじめて・もっと①	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
13	日	兵庫地域冬季トライアル大会	はじめて・もっと①	試合	試合/6:00-8:00	試合	試合	OFF	OFF
14	月			OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
15	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
16	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
17	木		ブロック会議(奥村不在)	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
18	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
19	土	いずみ21オープン	はじめて・もっと②	試合/6:30-8:30	試合/6:30-8:30	6:30-8:30	試合/6:30-8:30	OFF	OFF
20	日	いずみ21オープン	はじめて・もっと②	試合/6:00-8:00	試合/6:00-8:00	6:00-8:00	試合/6:00-8:00	OFF	OFF
21	月			OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
22	火	クリスマス会		18:40-20:40					
23	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
24	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
25	金	強化練習	はじめて・もっと③	18:40-20:00	7:00-9:00 18:40-20:00	18:40-20:00	18:40-20:00	17:40-18:40	15:20-16:20
26	土	強化練習	はじめて・もっと③	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	OFF	OFF
27	日	強化練習	初心者	6:00-8:00	6:00-8:00 (Dry込)16:00-19:00	6:00-8:00	6:00-8:00	17:00-18:00	OFF
28	月	強化練習		OFF	OFF	9:00-12:00	8:00-10:00 13:00-15:00	OFF	OFF
29	火	強化練習		6:30-8:30 13:00-15:00	6:30-8:30 (Dry込)12:00-15:00	9:00-12:00	8:30-11:30	8:30-9:30	OFF
30	水	強化練習 (AM:大掃除10:00-11:00)		9:00-11:00 14:00-16:00	9:00-11:00 (Dry込)13:00-16:00	7:00-11:00	9:00-11:00	10:00-11:30	OFF
31	木			OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
1/1	金			OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
1/2	土			OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
1/3	日			15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	OFF	OFF
1/4	月			8:00-10:00	8:00-10:00	OFF	8:00-10:00	OFF	OFF

※ 練習時間には遅れないようにして下さい。

※ 練習予定時間が急遽変更になる可能性があります。ご了承いただけますと幸いです。

※ 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いたします。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。

http://www.itoman.com/school/sanda/