

2026年 10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	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
2	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
3	土		入会OR	6:30-8:30	7:00-10:00	6:30-8:30	8:00-10:00	9:00-10:00	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			18:40-20:40		18:40-20:40	18:40-20:40	17:40-19:00	15:20-16:20
7	水		ナガセ全社研修(奥村不在)	18:40-20:00	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		泳法別OR	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 17:00-19:00	6:00-8:00	6:00-8:00	OFF	OFF
12	月			OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
13	火		戦略会議(奥村不在)	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		ブロック会議(奥村不在)	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			6:30-8:30	7:00-10:00	6:30-8:30	8:00-10:00	9:00-10:00	OFF
18	日	校内記録会		6:00-8:00	6:00-8:00 17:00-19:00	6:00-8:00	6:00-8:00	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			6:30-8:30	7:00-10:00	6:30-8:30	8:00-10:00	OFF	OFF
25	日			6:00-8:00	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		WS講習(藤本不在)	18:30-20:30	18:30-20:30	18:00-20:00	18:00-20:00	17:00-18:00	OFF
30	金			18:30-20:30	18:30-20:30	18:00-20:00	18:00-20:00	17:00-18:00	OFF
31	土			7:00-9:00	7:00-9:00	8:00-10:00	8:00-10:00	9:00-10:00	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/>

