

2025年11月選手コース練習予定表

|      |   | Sクラス      |             | E1クラス     |             | E2クラス |             | E3クラス     |             | 合宿・競技会・イベント  |
|------|---|-----------|-------------|-----------|-------------|-------|-------------|-----------|-------------|--------------|
|      |   | AM        | PM          | AM        | PM          | AM    | PM          | AM        | PM          |              |
| 25   | 土 |           | 17:25-19:00 | 6:30-8:30 |             |       | 17:25-19:00 | OFF       |             |              |
| 26   | 日 | 6:20-8:20 | OFF         | 6:20-8:20 |             | OFF   |             | OFF       |             |              |
| 27   | 月 | OFF       |             |           | 18:50-20:30 |       | 18:50-20:15 |           | 17:40-18:50 |              |
| 28   | 火 |           | 18:50-20:15 |           | 18:50-20:10 |       | 18:50-20:00 | OFF       |             |              |
| 29   | 水 |           | 18:30-20:00 | OFF       |             |       | 17:00-18:30 |           | 17:00-18:00 | 休館日          |
| 30   | 木 | 競技会出場     |             | 競技会出場     |             | 競技会出場 |             | OFF       |             | 東スイ招待(TAC)   |
| 31   | 金 |           | 18:30-20:00 |           | 18:00-19:30 |       | 17:00-18:30 |           | 17:00-18:00 | 東スイ招待(TAC)   |
| 11/1 | 土 |           | 17:25-19:00 | 7:00-8:30 |             |       | 17:25-19:00 | OFF       |             | 東スイ招待(TAC)   |
| 2    | 日 | 6:20-8:20 | OFF         | 競技会出場     |             | 競技会出場 |             | OFF       |             | 東スイ招待(TAC)   |
| 3    | 月 | OFF       |             |           | 18:50-20:50 |       | 18:50-20:15 |           | 17:40-18:50 | 東スイ招待(TAC)   |
| 4    | 火 |           | 18:50-20:15 |           | 18:50-20:10 |       | 18:50-20:00 | OFF       |             |              |
| 5    | 水 |           | 18:50-20:50 | OFF       |             |       | 18:50-20:00 |           | 17:40-18:50 |              |
| 6    | 木 |           | 18:50-20:00 |           | 18:50-20:00 | OFF   |             |           | 17:40-18:50 |              |
| 7    | 金 |           | 20:00-21:20 |           | 18:50-20:10 |       | 18:50-20:00 |           | 17:40-18:50 |              |
| 8    | 土 |           | 17:25-19:00 | 7:00-8:30 |             |       | 17:25-19:00 | OFF       |             |              |
| 9    | 日 | 6:20-8:20 | OFF         | 競技会出場     |             | 競技会出場 |             | OFF       |             | 都県選抜(京王アリーナ) |
| 10   | 月 | OFF       |             |           | 18:50-20:50 |       | 18:50-20:15 |           | 17:40-18:50 |              |
| 11   | 火 |           | 18:50-20:15 |           | 18:50-20:10 |       | 18:50-20:00 | OFF       |             |              |
| 12   | 水 |           | 18:50-20:50 | OFF       |             |       | 18:50-20:00 |           | 17:40-18:50 |              |
| 13   | 木 |           | 18:50-20:00 |           | 18:50-20:00 | OFF   |             |           | 17:40-18:50 |              |
| 14   | 金 |           | 20:00-21:20 |           | 18:50-20:10 |       | 18:50-20:00 |           | 17:40-18:50 |              |
| 15   | 土 |           | 17:25-19:00 | 7:00-8:30 |             |       | 17:25-19:00 | OFF       |             |              |
| 16   | 日 | 競技会出場     |             | 競技会出場     |             | 競技会出場 |             | OFF       |             | 北部公認(小豆沢)    |
| 17   | 月 | OFF       |             |           | 18:50-20:50 |       | 18:50-20:15 |           | 17:40-18:50 |              |
| 18   | 火 |           | 18:50-20:15 |           | 18:50-20:10 |       | 18:50-20:00 | OFF       |             |              |
| 19   | 水 |           | 18:50-20:50 | OFF       |             |       | 18:50-20:00 |           | 17:40-18:50 |              |
| 20   | 木 |           | 18:50-20:00 |           | 18:50-20:00 | OFF   |             |           | 17:40-18:50 |              |
| 21   | 金 |           | 20:00-21:20 |           | 18:50-20:50 |       | 18:50-20:00 |           | 17:40-18:50 |              |
| 22   | 土 |           | 17:25-19:00 | 6:30-8:30 |             |       | 17:25-19:00 | OFF       |             |              |
| 23   | 日 | 6:20-8:20 | OFF         | 6:20-8:20 |             | OFF   |             | OFF       |             |              |
| 24   | 月 | OFF       |             |           | 18:50-20:50 |       | 18:50-20:15 |           | 17:40-18:50 |              |
| 25   | 火 |           | 18:50-20:15 |           | 18:50-20:10 |       | 18:50-20:00 | OFF       |             |              |
| 26   | 水 |           | 18:50-20:50 | OFF       |             |       | 18:50-20:00 |           | 17:40-18:50 |              |
| 27   | 木 |           | 18:50-20:00 |           | 18:50-20:00 | OFF   |             |           | 17:40-18:50 |              |
| 28   | 金 |           | 20:00-21:20 |           | 18:50-20:10 |       | 18:50-20:00 |           | 17:40-18:50 |              |
| 29   | 土 |           | 17:30-19:00 | 7:00-9:00 | 13:00-15:00 |       | 17:30-19:00 | 7:30-8:30 |             | 休館日          |
| 30   | 日 | OFF       |             | OFF       |             | OFF   |             | OFF       |             | ロンド祭         |

※ 変更の可能性有りますのでご注意ください

練習時間等必ずご確認ください。ご不明な点は担当コーチまでお問い合わせください。