

11/25更新		2025年12月～2026年1月冬休み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	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			17:30-19:00	7:30-8:30		休館日	
30	日	OFF		OFF		OFF		OFF		ロンド祭	
12/1	月	OFF			18:50-20:50		18:50-20:15		17:40-18:50		
2	火		18:50-20:15		18:50-20:10		18:50-20:00	OFF			
3	水		18:50-20:50	OFF			18:50-20:00		17:40-18:50		
4	木		18:50-20:00		18:50-20:00	OFF			17:40-18:50		
5	金		20:00-21:20		18:50-20:10		18:50-20:00		17:40-18:50		
6	土	競技会出場		競技会出場			17:25-19:00	OFF		ブロック対抗(アクアティクスセンター)	
7	日	競技会出場		競技会出場		競技会出場		OFF		ブロック対抗(アクアティクスセンター)	
8	月	OFF			18:50-20:30		18:50-20:15		17:40-18:50		
9	火		18:50-20:15		18:50-20:10		18:50-20:00	OFF			
10	水		18:50-20:50	OFF			18:50-20:00		17:40-18:50		
11	木		18:50-20:00		18:50-20:00	OFF			17:40-18:50		
12	金		20:00-21:20		18:50-20:50		18:50-20:00		17:40-18:50		
13	土		17:25-19:00	6:30-8:30			17:25-19:00	OFF		都県選抜(千葉)	
14	日	6:20-8:20	18:00-20:00	6:20-8:20		OFF		OFF		都県選抜(千葉)	
15	月	OFF			18:50-20:50		18:50-20:15		17:40-18:50		
16	火		18:50-20:15		18:50-20:10		18:50-20:00	OFF			
17	水		18:50-20:50	OFF			18:50-20:00		17:40-18:50		
18	木		18:50-20:00		18:50-20:00	OFF			17:40-18:50		
19	金		20:00-21:20		18:50-20:50		18:50-20:00		17:40-18:50		
20	土		17:25-19:00	6:30-8:30			17:25-19:00	OFF			
21	日	6:20-8:20	18:00-20:00	6:20-8:20		OFF		OFF			
22	月	OFF			18:50-20:50		18:50-20:15		17:40-18:50		
23	火		18:50-20:15		18:50-20:10		18:50-20:00	OFF			
24	水		18:50-20:50	OFF			18:50-20:00		17:40-18:50		
25	木		18:50-20:00		18:50-20:00	OFF			17:40-18:50		
26	金		20:00-21:20	11:30-13:30	18:50-20:50	11:30-13:30	18:50-20:00		17:40-18:50	小学生・中高生選抜合同練習(立教大)11:30-13:30	
27	土		17:25-19:00	6:30-8:30	11:30-13:30	11:30-13:30	17:25-19:00	OFF		小学生・中高生選抜合同練習(立教大)11:30-13:30	
28	日	6:20-8:20	OFF	6:20-8:20	11:30-13:30	11:30-13:30		OFF		小学生・中高生選抜合同練習(立教大)11:30-13:30	
29	月	7:30-8:30	OFF	8:00-9:30		8:15-9:30		8:30-9:30		休館日	
30	火	ランキング		ランキング		ランキング		ランキング		3校ランキング(上北台)	
31	水	7:00-9:00	OFF	OFF		OFF		OFF		休館日	
1/1	木	OFF		OFF		OFF		OFF		休館日	
2	金	OFF		7:30-9:30		OFF		OFF		休館日	
3	土	8:00-9:30		7:30-9:30		8:00-9:30		OFF		休館日	
4	日	6:20-8:20	18:00-20:00	6:20-8:20		OFF		OFF			
5	月	OFF			18:50-20:50		18:50-20:15		17:40-18:50	小学生・中高生選抜合同練習予定(立教大)	
6	火		18:50-20:15		18:50-20:10		18:50-20:00	OFF		小学生・中高生選抜合同練習予定(立教大)	
7	水		18:50-20:50	OFF			18:50-20:00		17:40-18:50	小学生・中高生選抜合同練習予定(立教大)	
8	木		18:50-20:00		18:50-20:00	OFF			17:40-18:50		
9	金		20:00-21:20		18:50-20:10		18:50-20:00		17:40-18:50-		
10	土	競技会出場		競技会出場		競技会出場		OFF		東京都新春(アクアティクスセンター)	
11	日	競技会出場		競技会出場		競技会出場		OFF		東京都新春(アクアティクスセンター)	

※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。