

## 2026年1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           |                                   |  |
| 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       |             | 12:30-14:30 | 18:50-20:50 |             | 18:50-20:15 |           | 17:40-18:50  | 小学生・中高生選抜合同練習(立教大)12:30-14:30     |  |
| 6   | 火 | 7:00-9:00 | OFF         | 11:30-13:30 | 18:50-20:10 |             | 18:50-20:00 | OFF       |              | 小学生・中高生選抜合同練習(立教大)11:30-13:30     |  |
| 7   | 水 | 7:30-9:30 | OFF         | 15:30-17:30 |             |             | 18:50-20:00 |           | 17:40-18:50  | 小学生・中高生選抜合同練習(立教大)15:30-17:30     |  |
| 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)                |  |
| 12  | 月 | OFF       |             |             | 18:50-20:30 |             | 18:50-20:15 |           | 17:40-18:50  |                                   |  |
| 13  | 火 |           | 18:50-20:15 |             | 18:50-20:10 |             | 18:50-20:00 | OFF       |              |                                   |  |
| 14  | 水 |           | 18:50-20:50 | OFF         |             |             | 18:50-20:00 |           | 17:40-18:50  |                                   |  |
| 15  | 木 |           | 18:50-20:00 |             | 18:50-20:00 | OFF         |             |           | 17:40-18:50  |                                   |  |
| 16  | 金 |           | 20:00-21:20 |             | 18:50-20:10 |             | 18:50-20:00 |           | 17:40-18:50  |                                   |  |
| 17  | 土 |           | 17:25-19:00 | 6:30-8:30   |             | 競技会出場       |             | OFF       |              | Tokyo SC Swim Meet(東京スイミングセンター)   |  |
| 18  | 日 | 6:20-8:20 | 18:00-20:00 | 6:20-8:20   |             | OFF         |             | OFF       |              |                                   |  |
| 19  | 月 | OFF       |             |             | 18:50-20:50 |             | 18:50-20:15 |           | 17:40-18:50  |                                   |  |
| 20  | 火 |           | 18:50-20:15 |             | 18:50-20:10 |             | 18:50-20:00 | OFF       |              |                                   |  |
| 21  | 水 |           | 18:50-20:50 | OFF         |             |             | 18:50-20:00 |           | 17:40-18:50  |                                   |  |
| 22  | 木 |           | 18:50-20:00 |             | 18:50-20:00 | OFF         |             |           | 17:40-18:50  |                                   |  |
| 23  | 金 |           | 20:00-21:20 |             | 18:50-20:10 |             | 18:50-20:00 |           | 17:40-18:50  | KOUSUKE KITAJIMA CUP(アクアティクスセンター) |  |
| 24  | 土 |           | 17:25-19:00 | 競技会出場       |             |             | 17:25-19:00 | OFF       |              | KOUSUKE KITAJIMA CUP(アクアティクスセンター) |  |
| 25  | 日 | 6:20-8:20 | OFF         | 競技会出場       |             | 競技会出場       |             | OFF       |              | KOUSUKE KITAJIMA CUP(アクアティクスセンター) |  |
| 26  | 月 | OFF       |             |             | 18:50-20:30 |             | 18:50-20:15 |           | 17:40-18:50  |                                   |  |
| 27  | 火 |           | 18:50-20:15 |             | 18:50-20:10 |             | 18:50-20:00 | OFF       |              |                                   |  |
| 28  | 水 |           | 18:50-20:20 | OFF         |             |             | 18:50-20:00 |           | 17:40-18:50  |                                   |  |
| 29  | 木 |           | 18:50-20:00 |             | 18:50-20:00 | OFF         |             |           | 17:40-18:50  |                                   |  |
| 30  | 金 |           | 20:00-21:00 |             | 18:50-20:10 |             | 18:50-20:00 |           | 17:40-18:50  |                                   |  |
| 31  | 土 | 競技会出場     |             | 競技会出場       |             | 競技会出場       |             | OFF       |              | ジュニア短水路(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。