

## 2026年4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	
29	日	7:00-9:00	13:00-15:00	7:00-9:00		OFF		OFF		
30	月	OFF		6:30-8:00		10:00-11:30		10:00-11:00		
31	火	10:00-12:00	15:00-17:00	6:30-8:00		6:30-8:00		OFF		
4/1	水	6:30-8:00	18:50-20:50	OFF			18:50-20:00		17:40-18:50	
2	木		18:50-20:00		18:50-20:00	OFF			17:40-18:50	
3	金	7:30-9:30	20:00-21:20	7:30-9:30	18:50-20:50		18:50-20:00		17:40-19:00	
4	土		17:25-19:00	6:20-8:20			17:25-19:00	7:00-8:20		
5	日	6:20-8:20	18:00-20:00	6:20-8:20		OFF		OFF		
6	月	OFF			18:50-20:50		18:50-20:15		17:40-18:50	
7	火		18:50-20:15		18:50-20:10		18:50-20:00	OFF		
8	水		18:50-20:50	OFF			18:50-20:00		17:40-18:50	
9	木		18:50-20:00		18:50-20:00	OFF			17:40-18:50	
10	金		20:00-21:20		18:50-20:50		18:50-20:00		17:40-19:00	
11	土		17:25-19:00	6:20-8:20			17:25-19:00	7:00-8:20		
12	日	6:20-8:20	18:00-20:00	6:20-8:20		OFF		OFF		
13	月	OFF			18:50-20:50		18:50-20:15		17:40-18:50	
14	火		18:50-20:15		18:50-20:10		18:50-20:00	OFF		
15	水		18:50-20:50	OFF			18:50-20:00		17:40-18:50	
16	木		18:50-20:00		18:50-20:00	OFF			17:40-18:50	
17	金		20:00-21:20		18:50-20:10		18:50-20:00		17:40-19:00	
18	土		17:25-19:00	競技会出場			17:25-19:00	7:00-8:20		東京都春季(TAC)
19	日	競技会出場		競技会出場		OFF		OFF		東京都春季(TAC)
20	月	OFF			18:50-20:50		18:50-20:15		17:40-18:50	
21	火		18:50-20:15		18:50-20:10		18:50-20:00	OFF		
22	水		18:50-20:50	OFF			18:50-20:00		17:40-18:50	
23	木		18:50-20:00		18:50-20:00	OFF			17:40-18:50	
24	金		20:00-21:20		18:50-20:10		18:50-20:00		17:40-19:00	
25	土	競技会出場		競技会出場		競技会出場		7:00-8:20		ジュニア短水路(TAC)
26	日	競技会出場		競技会出場		競技会出場		OFF		ジュニア短水路(TAC)
27	月	OFF			18:50-20:50		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	7:00-9:00	13:00-15:00	OFF		8:00-9:30		7:00-8:00		休館日
30	木		18:00-20:00		18:00-20:00	OFF			17:00-18:00	休館日

※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。