

選手・研修クラス練習予定表

8月	TOPクラス (住吉クラス)		選手Aクラス (大島クラス)		備考	
	午 前	午 後	午 前	午 後		
1 日 (金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		1 日 (金)
2 日 (土)	6:15 ~ 8:30		6:15 ~ 8:30		とびうお杯(愛知県)	2 日 (土)
3 日 (日)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00		↓	3 日 (日)
4 日 (月)	O F F			18:15 ~ 20:50		4 日 (月)
5 日 (火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		5 日 (火)
6 日 (水)		18:10~20:10(水中)20:15~20:40(ドライ)	O F F			6 日 (水)
7 日 (木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50	関東中学水泳競技大会(千葉県)	7 日 (木)
8 日 (金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15	↓	8 日 (金)
9 日 (土)	6:15 ~ 8:30		6:15 ~ 8:30		↓	9 日 (土)
10 日 (日)	お盆休館日の為後日連絡いたします。					10 日 (日)
11 日 (月)						11 日 (月)
12 日 (火)						12 日 (火)
13 日 (水)						13 日 (水)
14 日 (木)						14 日 (木)
15 日 (金)						15 日 (金)
16 日 (土)						16 日 (土)
17 日 (日)					インターハイ(広島県) 全国中学(鹿児島県)	17 日 (日)
18 日 (月)	O F F			18:15 ~ 20:50	↓	18 日 (月)
19 日 (火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50	↓	19 日 (火)
20 日 (水)		18:15 ~ 20:15	O F F		↓	20 日 (水)
21 日 (木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		21 日 (木)
22 日 (金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15	全国JOCジュニアオリンピックカップ(東京都)	22 日 (金)
23 日 (土)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00			23 日 (土)
24 日 (日)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00			24 日 (日)
25 日 (月)	O F F			18:15 ~ 20:50		25 日 (月)
26 日 (火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50	↓	26 日 (火)
27 日 (水)		18:10~20:10(水中)20:15~20:40(ドライ)	O F F			27 日 (水)
28 日 (木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		28 日 (木)
29 日 (金)	未定		未定			29 日 (金)
30 日 (土)	未定		未定			30 日 (土)
31 日 (日)	大会(でない人はOFF)		大会(でない人はOFF)		茨城県スプリント選手権	31 日 (日)

* 休み、遅刻の際は、必ず連絡をしてください。

(☎ 0280-23-2095 [住吉]070-1003-5098 [大島]070-1003-5106)

* 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

※TOPクラス・選手Aクラスは陸上トレーニングもしっかりと参加すること

選手・研修クラス練習予定表

8月	選手クラスB (住吉 クラス)		研修クラス (大島 クラス)		備考	
	午前	午後	午前	午後		
1 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		1 日 (金)
2 日 (土)	6:15 ~ 7:45		7:45 ~ 8:45		とびうお杯(愛知県)	2 日 (土)
3 日 (日)	6:45 ~ 8:30		O F F		↓	3 日 (日)
4 日 (月)	O F F			17:40 ~ 18:50		4 日 (月)
5 日 (火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		5 日 (火)
6 日 (水)		17:40 ~ 19:10	O F F			6 日 (水)
7 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	関東中学水泳競技大会(千葉県)	7 日 (木)
8 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	↓	8 日 (金)
9 日 (土)	6:15 ~ 7:45		7:45 ~ 8:45		↓	9 日 (土)
10 日 (日)	お盆休館日の為後日連絡いたします。					10 日 (日)
11 日 (月)						11 日 (月)
12 日 (火)						12 日 (火)
13 日 (水)						13 日 (水)
14 日 (木)						14 日 (木)
15 日 (金)						15 日 (金)
16 日 (土)						16 日 (土)
17 日 (日)					インターハイ(広島県) 全国中学(鹿児島県)	17 日 (日)
18 日 (月)	O F F			17:40 ~ 18:50	↓ ↓ ↓	18 日 (月)
19 日 (火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		19 日 (火)
20 日 (水)		17:40 ~ 19:10	O F F			20 日 (水)
21 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		21 日 (木)
22 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	全国JOCジュニアオリンピックカップ(東京都)	22 日 (金)
23 日 (土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05	↓	23 日 (土)
24 日 (日)	6:45 ~ 8:30		O F F			24 日 (日)
25 日 (月)	O F F			17:40 ~ 18:50		25 日 (月)
26 日 (火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	↓	26 日 (火)
27 日 (水)		17:40 ~ 19:10	O F F			27 日 (水)
28 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		28 日 (木)
29 日 (金)	未定		未定			29 日 (金)
30 日 (土)	未定		未定			30 日 (土)
31 日 (日)	大会(でない人はOFF)		O F F		茨城県スプリント選手権	31 日 (日)

* 休み、遅刻の際は、必ず連絡をしてください。

(☎ 0280-23-2095 [住吉]070-1003-5098 [大島]070-1003-5106)

* 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

※TOPクラス・選手Aクラスは陸上トレーニングもしっかりと参加すること

新 研 修 ク ラ ス 練 習 予 定 表

8月	対象者・市村 彩羽・江連 花凜・小曾根 汐里・川村 碧・山田 絵由・土橋 栄太・加藤 結望・住吉 笑光・山中 深愛		備 考
	午 前	午 後	
1 日 (金)	OFF		
2 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
3 日 (日)	OFF		
4 日 (月)		17:40 ~ 18:45	
5 日 (火)		17:40 ~ 18:45	
6 日 (水)		17:40 ~ 18:45	
7 日 (木)		17:40 ~ 18:45	
8 日 (金)	OFF		
9 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
10 日 (日)	OFF		
11 日 (月)			
12 日 (火)			
13 日 (水)			
14 日 (木)			
15 日 (金)			
16 日 (土)			
17 日 (日)			
18 日 (月)		17:40 ~ 18:45	
19 日 (火)		17:40 ~ 18:45	
20 日 (水)		17:40 ~ 18:45	
21 日 (木)		17:40 ~ 18:45	
22 日 (金)	OFF		
23 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
24 日 (日)	OFF		
25 日 (月)		17:40 ~ 18:45	
26 日 (火)		17:40 ~ 18:45	
27 日 (水)		17:40 ~ 18:45	
28 日 (木)		17:40 ~ 18:45	
29 日 (金)	OFF		
30 日 (土)	OFF		
31 日 (日)	OFF		

* 休み、遅刻の際は、必ず下記にご連絡ください。

(☎0280-23-2095、 渡邊090-7208-5928 大島070-1003-5106 住吉070-1003-5098)

* 事前に3日間選んで頂いた曜日の参加となります * 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

研修クラスB練習予定表

8月	対象者・長濱 雅久・大木直仁		備 考
	午 前	午 後	
1 日 (金)	OFF		
2 日 (土)		14:00 ～ 15:05	
3 日 (日)	OFF		
4 日 (月)		17:40 ～ 18:45	
5 日 (火)		17:40 ～ 18:45	
6 日 (水)		17:40 ～ 18:45	
7 日 (木)		17:40 ～ 18:45	
8 日 (金)	OFF		
9 日 (土)		14:00 ～ 15:05	
10 日 (日)	別紙参照		
11 日 (月)			
12 日 (火)			
13 日 (水)			
14 日 (木)			
15 日 (金)			
16 日 (土)			
17 日 (日)			
18 日 (月)		17:40 ～ 18:45	
19 日 (火)		17:40 ～ 18:45	
20 日 (水)		17:40 ～ 18:45	
21 日 (木)		17:40 ～ 18:45	
22 日 (金)	OFF		
23 日 (土)		14:00 ～ 15:05	
24 日 (日)	OFF		
25 日 (月)		17:40 ～ 18:45	
26 日 (火)		17:40 ～ 18:45	
27 日 (水)		17:40 ～ 18:45	
28 日 (木)		17:40 ～ 18:45	
29 日 (金)	OFF		
30 日 (土)	OFF		
31 日 (日)	OFF		

* 休み、遅刻の際は、必ず下記にご連絡ください。(☎0280-23-2095、大島070-1003-5106)

* 事前に3日間選んで頂いた曜日の参加となります

* 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

選手・研修クラス練習予定表

9月	T O P クラス (住吉クラス)		選手Aクラス (大島クラス)		備考	
	午 前	午 後	午 前	午 後		
1 日 (月)	O F F			18:15 ~ 20:50	国民スポーツ事前合宿	1 日 (月)
2 日 (火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		2 日 (火)
3 日 (水)		18:10~20:10(水中)20:15~20:40(ドライ)	O F F			3 日 (水)
4 日 (木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		4 日 (木)
5 日 (金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		5 日 (金)
6 日 (土)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00			6 日 (土)
7 日 (日)	大会(出ない人OFF)		大会(出ない人OFF)		古河市スポーツレクリエーション	7 日 (日)
8 日 (月)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50	国民スポーツ事前合宿	8 日 (月)
9 日 (火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		9 日 (火)
10 日 (水)		18:45 ~ 20:15	O F F			10 日 (水)
11 日 (木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		11 日 (木)
12 日 (金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		12 日 (金)
13 日 (土)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00		国民スポーツ大会(滋賀県)	13 日 (土)
14 日 (日)	O F F		O F F			14 日 (日)
15 日 (月)	O F F			18:15 ~ 20:50		15 日 (月)
16 日 (火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		16 日 (火)
17 日 (水)		18:10~20:10(水中)20:15~20:40(ドライ)	O F F			17 日 (水)
18 日 (木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		18 日 (木)
19 日 (金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		19 日 (金)
20 日 (土)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00			20 日 (土)
21 日 (日)	6:30 ~ 8:00		6:30 ~ 8:00			21 日 (日)
22 日 (月)	O F F			18:15 ~ 20:50		22 日 (月)
23 日 (火)	7:00 ~ 9:00			18:15 ~ 20:50		23 日 (火)
24 日 (水)		18:10~20:10(水中)20:15~20:40(ドライ)	O F F			24 日 (水)
25 日 (木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		25 日 (木)
26 日 (金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		26 日 (金)
27 日 (土)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00			27 日 (土)
28 日 (日)	5:30 ~ 7:30		5:30 ~ 7:30		茨城県水泳記録会(笠松)	28 日 (日)
29 日 (月)	O F F		5:30 ~ 7:30			29 日 (月)
30 日 (火)	O F F		O F F			30 日 (火)

* 休み、遅刻の際は、必ず連絡をしてください。

(☎ 0280-23-2095 [住吉]070-1003-5098 [大島]070-1003-5106)

* 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

※TOPクラス・選手Aクラスは陸上トレーニングもしっかりと参加すること

選手・研修クラス練習予定表

9月	選手クラスB (住吉 クラス)		研修クラス (大島 クラス)		備考	
	午前	午後	午前	午後		
1 日 (月)	O F F			17:40 ~ 18:50	国民スポーツ事前合宿	1 日 (月)
2 日 (火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		2 日 (火)
3 日 (水)		17:40 ~ 19:10	O F F			3 日 (水)
4 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		4 日 (木)
5 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		5 日 (金)
6 日 (土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05		6 日 (土)
7 日 (日)	大会(出ない人OFF)		大会(出ない人OFF)		古河市スポーツレクリエーション	7 日 (日)
8 日 (月)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	国民スポーツ事前合宿	8 日 (月)
9 日 (火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		9 日 (火)
10 日 (水)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		10 日 (水)
11 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		11 日 (木)
12 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		12 日 (金)
13 日 (土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05	国民スポーツ大会(滋賀県)	13 日 (土)
14 日 (日)	O F F		O F F			14 日 (日)
15 日 (月)	O F F			17:40 ~ 18:50		15 日 (月)
16 日 (火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		16 日 (火)
17 日 (水)		17:40 ~ 19:10	O F F			17 日 (水)
18 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		18 日 (木)
19 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		19 日 (金)
20 日 (土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05		20 日 (土)
21 日 (日)	6:30 ~ 8:00		O F F			21 日 (日)
22 日 (月)	O F F			17:40 ~ 18:50		22 日 (月)
23 日 (火)	7:00 ~ 9:00			17:40 ~ 18:50		23 日 (火)
24 日 (水)		17:40 ~ 19:10	O F F			24 日 (水)
25 日 (木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		25 日 (木)
26 日 (金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		26 日 (金)
27 日 (土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05		27 日 (土)
28 日 (日)	大会(でない人はOFF)		大会(でない人はOFF)		茨城県水泳記録会(笠松)	28 日 (日)
29 日 (月)	O F F		7:00 ~ 8:00			29 日 (月)
30 日 (火)	O F F		O F F			30 日 (火)

* 休み、遅刻の際は、必ず連絡をしてください。

(☎ 0280-23-2095 [住吉]070-1003-5098 [大島]070-1003-5106)

* 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

※TOPクラス・選手Aクラスは陸上トレーニングもしっかりと参加すること

研 修 ク ラ ス B 練 習 予 定 表

9月	対象者・長濱 雅久・大木直仁		備 考
	午 前	午 後	
1 日 (月)		17:40 ～ 18:45	
2 日 (火)		17:40 ～ 18:45	
3 日 (水)		17:40 ～ 18:45	
4 日 (木)		17:40 ～ 18:45	
5 日 (金)	OFF		
6 日 (土)		14:00 ～ 15:05	
7 日 (日)	古河市民レクレーション水泳競技大会		出ない人はOFF
8 日 (月)		17:40 ～ 18:45	
9 日 (火)		17:40 ～ 18:45	
10 日 (水)		17:40 ～ 18:45	
11 日 (木)		17:40 ～ 18:45	
12 日 (金)	OFF		
13 日 (土)		14:00 ～ 15:05	
14 日 (日)	OFF		
15 日 (月)		17:40 ～ 18:45	
16 日 (火)		17:40 ～ 18:45	
17 日 (水)		17:40 ～ 18:45	
18 日 (木)		17:40 ～ 18:45	
19 日 (金)	OFF		
20 日 (土)		14:00 ～ 15:05	
21 日 (日)	OFF		
22 日 (月)		17:40 ～ 18:45	
23 日 (火)		17:40 ～ 18:45	
24 日 (水)		17:40 ～ 18:45	
25 日 (木)		17:40 ～ 18:45	
26 日 (金)	OFF		
27 日 (土)		14:00 ～ 15:05	
28 日 (日)	2025年度 第3回茨城県記録会		出ない人はOFF
29 日 (月)	OFF		
30 日 (火)	OFF		

* 休み、遅刻の際は、必ず下記にご連絡ください。(☎0280-23-2095、大島070-1003-5106)

* 事前に3日間選んで頂いた曜日の参加となります

* 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

新 研 修 ク ラ ス 練 習 予 定 表

9月	対象者・市村 彩羽・江連 花凜・小曾根 汐里・川村 碧・山田絵由・土橋 栄太・加藤 結望・住吉 笑光・山中 深愛		備 考
	午 前	午 後	
1 日 (月)		17:40 ～ 18:45	
2 日 (火)		17:40 ～ 18:45	
3 日 (水)		17:40 ～ 18:45	
4 日 (木)		17:40 ～ 18:45	
5 日 (金)	OFF		
6 日 (土)		13:00 ～ 14:05	
7 日 (日)	古河市民レクレーション水泳競技大会		出ない人はOFF
8 日 (月)		17:40 ～ 18:45	
9 日 (火)		17:40 ～ 18:45	
10 日 (水)		17:40 ～ 18:45	
11 日 (木)		17:40 ～ 18:45	
12 日 (金)	OFF		
13 日 (土)		13:00 ～ 14:05	
14 日 (日)	OFF		
15 日 (月)		17:40 ～ 18:45	
16 日 (火)		17:40 ～ 18:45	
17 日 (水)		17:40 ～ 18:45	
18 日 (木)		17:40 ～ 18:45	
19 日 (金)	OFF		
20 日 (土)		13:00 ～ 14:05	
21 日 (日)	OFF		
22 日 (月)		17:40 ～ 18:45	
23 日 (火)		17:40 ～ 18:45	
24 日 (水)		17:40 ～ 18:45	
25 日 (木)		17:40 ～ 18:45	
26 日 (金)	OFF		
27 日 (土)		13:00 ～ 14:05	
28 日 (日)	2025年度 第3回茨城県記録会		出ない人はOFF
29 日 (月)	OFF		
30 日 (火)	OFF		

* 休み、遅刻の際は、必ず下記にご連絡ください。

(☎0280-23-2095、 渡邊090-7208-5928 大島070-1003-5106 住吉070-1003-5098)

* 事前に3日間選んで頂いた曜日の参加となります * 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。