

選手・研修クラス練習予定表

1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(木)		17:30 ~ 19:15			
2日(金)	6:00 ~ 8:30	11:00 ~ 13:00	OFF			2日(金)
3日(土)	6:30 ~ 8:30		6:30 ~ 8:30			3日(土)
4日(日)	9:00 ~ 11:30	14:00 ~ 16:00	6:30 ~ 8:30			4日(日)
5日(月)	別紙参照				県西地区強化練習会	5日(月)
6日(火)					↓	6日(火)
7日(水)					↓	7日(水)
8日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		8日(木)
9日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		9日(金)
10日(土)	大会(でない人14:00~15:05)		大会(でない人14:00~15:05)		新年フェスティバル	10日(土)
11日(日)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		↓	11日(日)
12日(月)	OFF		7:00 ~ 9:00		成人の日	12日(月)
13日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		13日(火)
14日(水)		18:15 ~ 20:15	OFF			14日(水)
15日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		15日(木)
16日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		16日(金)
17日(土)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00			17日(土)
18日(日)	7:00 ~ 10:00		6:45 ~ 9:00			18日(日)
19日(月)	OFF			18:15 ~ 20:50		19日(月)
20日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		20日(火)
21日(水)		18:15 ~ 20:15	OFF			21日(水)
22日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		22日(木)
23日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		23日(金)
24日(土)	6:30 ~ 9:00	15:15 ~ 17:15	6:45 ~ 9:00			24日(土)
25日(日)	5:30 ~ 7:00		大会(でない人5:30 ~ 7:00)		県学童選手権	25日(日)
26日(月)	OFF			18:15 ~ 20:50		26日(月)
27日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		27日(火)
28日(水)		18:15 ~ 20:15	OFF			28日(水)
29日(木)		18:00 ~ 20:00		18:00 ~ 20:00		29日(木)
30日(金)		18:00 ~ 20:00		18:00 ~ 20:00		30日(金)
31日(土)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		県短水路選手権	31日(土)

* 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

1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(木)		17:30 ~ 19:15				17:30 ~ 19:15	元旦	1日(木)
2日(金)	6:00 ~ 8:30	11:00 ~ 13:00	O F F			2日(金)			
3日(土)	6:30 ~ 8:30		7:30 ~ 8:30			3日(土)			
4日(日)	8:30 ~ 10:15		7:30 ~ 8:30			4日(日)			
5日(月)	別紙参照				県西地区強化練習会	5日(月)			
6日(火)									6日(火)
7日(水)									7日(水)
8日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		8日(木)			
9日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		9日(金)			
10日(土)	大会(でない人14:00~15:05)		大会(でない人14:00~15:05)		新年フェスティバル	10日(土)			
11日(日)	大会(でない人OFF)		O F F			11日(日)			
12日(月)	O F F		8:00 ~ 9:00		成人の日	12日(月)			
13日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		13日(火)			
14日(水)		17:40 ~ 19:10	O F F			14日(水)			
15日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		15日(木)			
16日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		16日(金)			
17日(土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05		17日(土)			
18日(日)	7:00 ~ 9:00		O F F			18日(日)			
19日(月)	O F F			17:40 ~ 18:50		19日(月)			
20日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		20日(火)			
21日(水)		17:40 ~ 19:10	O F F			21日(水)			
22日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		22日(木)			
23日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		23日(金)			
24日(土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05		24日(土)			
25日(日)	大会(でない人5:30 ~ 7:00)		O F F		県学童選手権	25日(日)			
26日(月)	O F F			17:40 ~ 18:50		26日(月)			
27日(火)		17:40 ~ 19:30		14:00 ~ 15:05		27日(火)			
28日(水)		17:40 ~ 19:10	O F F			28日(水)			
29日(木)		17:30 ~ 19:00		17:00 ~ 18:00		29日(木)			
30日(金)		17:30 ~ 19:00		17:00 ~ 18:00		30日(金)			
31日(土)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		県短水路選手権	31日(土)			

* 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

1月	対象者 ・江連花凜 ・山田桜由 ・加藤結望 ・住吉笑光 ・山中深愛 ・須藤楓 ・須藤さくら ・長濱紗良 ・北嶋廉 ・安藤尚真 ・大木愛梨 ・川鍋碧愛 ・中村心祐 ・山本菜々美 ・加藤丈		備 考
	午 前	午 後	
1 日 (木)		17:30 ~ 19:15	
2 日 (金)	8:30 ~ 9:30		
3 日 (土)	8:30 ~ 9:30		
4 日 (日)	OFF		
5 日 (月)	別紙参照		
6 日 (火)			
7 日 (水)			
8 日 (木)		17:40 ~ 18:45	
9 日 (金)	OFF		
10 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
11 日 (日)	OFF		
12 日 (月)	OFF		
13 日 (火)		17:40 ~ 18:45	
14 日 (水)		17:40 ~ 18:45	
15 日 (木)		17:40 ~ 18:45	
16 日 (金)	OFF		
17 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
18 日 (日)	OFF		
19 日 (月)		17:40 ~ 18:45	
20 日 (火)		17:40 ~ 18:45	
21 日 (水)		17:40 ~ 18:45	
22 日 (木)		17:40 ~ 18:45	
23 日 (金)	OFF		
24 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
25 日 (日)	学童選手権		出ない人はOff
26 日 (月)		17:40 ~ 18:45	
27 日 (火)		17:40 ~ 18:45	
28 日 (水)		17:40 ~ 18:45	
29 日 (木)	OFF		
30 日 (金)	OFF		
31 日 (土)	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。

選手・研修クラス練習予定表

2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(日)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		短水路選手権	1日(日)
2日(月)	OFF			18:15 ~ 20:50		2日(月)
3日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		3日(火)
4日(水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)	OFF			4日(水)
5日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		5日(木)
6日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		6日(金)
7日(土)	6:15 ~ 8:30		6:45 ~ 9:00			7日(土)
8日(日)	6:45 ~ 9:00	※12:00~14:00(県南予定)	6:45 ~ 9:00			8日(日)
9日(月)	OFF		OFF			9日(月)
10日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		10日(火)
11日(水)	6:15 ~ 8:00		6:15 ~ 8:00		校内水泳大会(小山校)	11日(水)
12日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		12日(木)
13日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		13日(金)
14日(土)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00		コナミオープン(TAC)	14日(土)
15日(日)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		茨城県記録会	15日(日)
16日(月)	OFF			18:15 ~ 20:50		16日(月)
17日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		17日(火)
18日(水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)	OFF			18日(水)
19日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		19日(木)
20日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		20日(金)
21日(土)	大会(でない人7:00~9:00)		大会(でない人7:00~9:00)		ジュニアオリンピック予選会	21日(土)
22日(日)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)			22日(日)
23日(月)	OFF			18:15 ~ 20:50		23日(月)
24日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		24日(火)
25日(水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)	OFF			25日(水)
26日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		26日(木)
27日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		27日(金)
28日(土)	6:45 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00		新潟オープン	28日(土)

* 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

2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(日)	大会(でない人OFF)		O F F		
2日(月)	O F F			17:40 ~ 18:50		2日(月)
3日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		3日(火)
4日(水)		17:40 ~ 19:10	O F F			4日(水)
5日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		5日(木)
6日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		6日(金)
7日(土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:30(測定会)		7日(土)
8日(日)	6:45 ~ 8:15		9:00 ~ 10:30(測定会)			8日(日)
9日(月)	O F F		O F F			9日(月)
10日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		10日(火)
11日(水)	6:30 ~ 8:00		大会		校内水泳大会(小山校)	11日(水)
12日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		12日(木)
13日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		13日(金)
14日(土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05	コナミオープン(TAC)	14日(土)
15日(日)	大会(でない人OFF)		O F F		茨城県記録会	15日(日)
16日(月)	O F F			17:40 ~ 18:50		16日(月)
17日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		17日(火)
18日(水)		17:40 ~ 19:10	O F F			18日(水)
19日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		19日(木)
20日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		20日(金)
21日(土)	大会(でない人7:00~9:00)			14:00 ~ 15:30(測定会)	ジュニアオリンピック予選会	21日(土)
22日(日)	大会(でない人OFF)		O F F			22日(日)
23日(月)	O F F			17:40 ~ 18:50		23日(月)
24日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		24日(火)
25日(水)		17:40 ~ 19:10	O F F			25日(水)
26日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50		26日(木)
27日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50		27日(金)
28日(土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05	新潟オープン	28日(土)

* 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

2月	対象者 ・江連花凜 ・山田絵由 ・加藤結望 ・住吉笑光 ・山中深愛 ・須藤楓 ・須藤さくら ・長濱紗良 ・北嶋廉 ・安藤尚真 ・大木愛梨 ・川鍋碧愛 ・中村心祐 ・山本菜々美 ・加藤丈		備 考
	午前	午後	
1 日 (日)	OFF		
2 日 (月)		17:45 ~ 18:50	
3 日 (火)		17:45 ~ 18:50	
4 日 (水)		17:45 ~ 18:50	
5 日 (木)		17:45 ~ 18:50	
6 日 (金)	OFF		
7 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
8 日 (日)	9:00 ~ 10:30		泳力調査
9 日 (月)		17:45 ~ 18:50	
10 日 (火)		17:45 ~ 18:50	
11 日 (水)	校内水泳大会		出ない人はOff
12 日 (木)		17:45 ~ 18:50	
13 日 (金)	OFF		
14 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
15 日 (日)	2025年度 第5回茨城県記録会		出ない人はOff
16 日 (月)		17:45 ~ 18:50	
17 日 (火)		17:45 ~ 18:50	
18 日 (水)		17:45 ~ 18:50	
19 日 (木)		17:45 ~ 18:50	
20 日 (金)	OFF		
21 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
22 日 (日)	OFF		
23 日 (月)	OFF		
24 日 (火)		17:45 ~ 18:50	
25 日 (水)		17:45 ~ 18:50	
26 日 (木)		17:45 ~ 18:50	
27 日 (金)	OFF		
28 日 (土)		13:00 ~ 14:05	

* 休み、遅刻の際は、必ず下記にご連絡ください。

(☎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。

新 研 修 ク ラ ス 練 習 予 定 表

2月	対象者 ・江連花凜 ・山田絵由 ・加藤結望 ・住吉笑光 ・山中深愛 ・須藤楓 ・須藤さくら ・長濱紗良 ・北嶋廉 ・安藤尚真 ・大木愛梨 ・川鍋碧愛 ・中村心祐 ・山本菜々美 ・加藤丈		備 考
	午 前	午 後	
1 日 (日)	OFF		
2 日 (月)		17:45 ~ 18:50	
3 日 (火)		17:45 ~ 18:50	
4 日 (水)		17:45 ~ 18:50	
5 日 (木)		17:45 ~ 18:50	
6 日 (金)	OFF		
7 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
8 日 (日)	9:00 ~ 10:30		泳力調査
9 日 (月)		17:45 ~ 18:50	
10 日 (火)		17:45 ~ 18:50	
11 日 (水)	校内水泳大会	古河校アップ 7:00~8:00	出ない人はOff
12 日 (木)		17:45 ~ 18:50	
13 日 (金)	OFF		
14 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
15 日 (日)	2025年度 第5回茨城県記録会		出ない人はOff
16 日 (月)		17:45 ~ 18:50	
17 日 (火)		17:45 ~ 18:50	
18 日 (水)		17:45 ~ 18:50	
19 日 (木)		17:45 ~ 18:50	
20 日 (金)	OFF		
21 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
22 日 (日)	OFF		
23 日 (月)	OFF		
24 日 (火)		17:45 ~ 18:50	
25 日 (水)		17:45 ~ 18:50	
26 日 (木)		17:45 ~ 18:50	
27 日 (金)	OFF		
28 日 (土)		13:00 ~ 14:05	

* 休み、遅刻の際は、必ず下記にご連絡ください。

(☎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。