

2026年7月 選手・育成クラス スケジュール

○水中練習前に下記の時間から補強トレーニングを実施しています。

※選手A(練習前30分～陸上開始・水中練習後15分)・選手B(練習前15分～陸上開始)

※ジュニアテスト期間中は選手クラスはプールサイドが使用できません。各自自宅でストレッチをし、練習時間に間に合うようにしましょう。

日付	曜日	選手A		選手B	育成	備考
7/1	水		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
7/2	木		19:00～21:00	19:00～20:30	17:00～18:00	
7/3	金		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
7/4	土	7:00～8:45	18:00～20:00	7:00～8:30	休養日	
7/5	日	7:00～8:45		7:00～8:30	休養日	中高生練習会
7/6	月	休 養 日				小学生練習会
7/7	火		19:00～21:00	19:00～20:30	17:00～18:00	
7/8	水		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
7/9	木		19:00～21:00	19:00～20:30	17:00～18:00	
7/10	金		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
7/11	土	7:00～8:45	OFF	7:00～8:30	休養日	市総体
7/12	日	7:00～8:45		第2回千葉県小学生水泳競技大会	休養日	
7/13	月	休 養 日				
7/14	火		19:00～21:00	19:00～20:30	17:00～18:00	
7/15	水		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
7/16	木		19:00～21:00	19:00～20:30	17:00～18:00	
7/17	金		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
7/18	土	7:00～8:45	OFF	7:00～8:30	休養日	千葉県中学校水泳競技大会
7/19	日	7:00～8:45		7:00～8:30	休養日	千葉県中学校水泳競技大会
7/20	月	休 養 日				
7/21	火		19:00～21:00	19:00～20:30	17:00～18:00	
7/22	水		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
7/23	木		19:00～21:00	19:00～20:30	17:00～18:00	
7/24	金		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
7/25	土	7:00～8:45	OFF	7:00～8:30	休養日	
7/26	日	第3回千葉県ジュニア			休養日	出場しない選手はお休み
7/27	月	休 養 日				県総体(～28日)
7/28	火		19:00～21:00	19:00～20:30	17:00～18:00	【選手B】通信記録会 バタフライ
7/29	水		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	
7/30	木		19:00～21:00	19:00～20:30	17:00～18:00	【育成】通信記録会 バタフライ
7/31	金		19:00～20:00	19:00～20:00	17:00～18:00	

■営業時間外(朝練等)の際の緊急連絡先:070-2629-5546 ※それ以外の時間は電源を切っています

＜練習予定表について＞

- ・訂正がある場合は、コーチよりお知らせ致します。また、訂正したものをHPにアップします。
- ・練習予定表はホームページ内「選手クラス スクール生掲示板」にて掲示をさせていただきます。
- ・右記のQRコードより「選手クラス スクール生掲示板」をご確認いただきますようお願い致します。
- ・マイルネサンスからご確認いただく場合は、「スクール生掲示板」にてご確認ください。

📄 選手クラス スクール生掲示板 📄



※選手Bクラスの3,4年生は7月より火曜日・木曜日の練習時間が20:30までとなります。