

2026年度 選手・選手育成クラス

練習スケジュール

2026年10月						2026年11月							
		大会・練習会など	その他	選手A	選手B	選手育成			大会・練習会など	その他	選手A	選手B	選手育成
		※自分で時間(10-15分)を作って練習前後ストレッチをやりましょう！						※自分で時間(10-15分)を作って練習前後ストレッチをやりましょう！					
1	木			17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	1	日	東京SC招待記録会(TAC)		OFF	OFF	7:30-8:00(陸上) 8:00-9:30(水)
2	金			17:30-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	2	月	東京SC招待記録会(TAC)		17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
3	土	ｼﾞｭﾆｱ短水路10月(TAC)	OWS JO(館山)	17:00-17:30(陸上) 17:30-19:30(水)	16:00-16:30(陸上) 16:30-18:00(水)	OFF	3	火	東京SC招待記録会(TAC)	文化の日	17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	OFF
4	日	ｼﾞｭﾆｱ短水路10月(TAC)	OWS JO(館山)	OFF	OFF	OFF	4	水			17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
5	月			17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	5	木			17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
6	火			17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	6	金			17:30-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
7	水			17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	7	土			17:00-17:30(陸上) 17:30-19:30(水)	16:00-16:30(陸上) 16:30-18:00(水)	OFF
8	木			17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	8	日	都県選抜選考会(京王ｱﾘｰﾅ)		OFF	OFF	7:30-8:00(陸上) 8:00-9:30(水)
9	金			17:30-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	9	月			17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
10	土	日本短水路		17:00-17:30(陸上) 17:30-19:30(水)	16:00-16:30(陸上) 16:30-18:00(水)	OFF	10	火			17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	OFF
11	日	日本短水路		OFF	OFF	7:30-8:00(陸上) 8:00-9:30(水)	11	水			17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
12	月	日本短水路	スポーツの日	17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	12	木			17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
13	火			17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	OFF	13	金			17:30-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
14	水			17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	14	土			17:00-17:30(陸上) 17:30-19:30(水)	16:00-16:30(陸上) 16:30-18:00(水)	OFF
15	木			17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	15	日			OFF	OFF	7:30-8:00(陸上) 8:00-9:30(水)
16	金			17:30-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	16	月			17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
17	土			17:00-17:30(陸上) 17:30-19:30(水)	16:00-16:30(陸上) 16:30-18:00(水)	OFF	17	火			17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	OFF
18	日			OFF	OFF	7:30-8:00(陸上) 8:00-9:30(水)	18	水			17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
19	月			17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	19	木			17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
20	火			17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	OFF	20	金			17:30-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
21	水			17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	21	土			17:00-17:30(陸上) 17:30-19:30(水)	16:00-16:30(陸上) 16:30-18:00(水)	OFF
22	木			17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	22	日			OFF	OFF	7:30-8:00(陸上) 8:00-9:30(水)
23	金			17:30-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	23	月		勤労感謝の日	17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
24	土			17:00-17:30(陸上) 17:30-19:30(水)	16:00-16:30(陸上) 16:30-18:00(水)	OFF	24	火			17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	OFF
25	日			OFF	OFF	7:30-8:00(陸上) 8:00-9:30(水)	25	水			17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
26	月			17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	26	木			17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
27	火			17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	OFF	27	金			17:30-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
28	水			17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	28	土			17:00-17:30(陸上) 17:30-19:30(水)	16:00-16:30(陸上) 16:30-18:00(水)	OFF
29	木			17:15-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-18:30(陸上) 18:30-20:00(水)	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	29	日	都ｼﾞｭﾆｱﾓﾀﾞ対抗(TAC)		OFF	OFF	7:30-8:00(陸上) 8:00-9:30(水)
30	金	東京SC招待記録会(TAC)		17:30-18:00(陸上) 18:00-20:00(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)	30	月	都ｼﾞｭﾆｱﾓﾀﾞ対抗(TAC)		17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)
31	土	東京SC招待記録会(TAC)		17:00-17:30(陸上) 17:30-19:30(水)	16:00-16:30(陸上) 16:30-18:00(水)	OFF	1	火			17:45-18:30(陸上) 18:30-20:30(水)	18:00-20:00	18:00-19:30(水) 19:30-20:00(陸上)

保護者様の観覧は営業日の営業時間に限定しております。必ず入館証の着用をお願いします。

黄色で塗りつぶされている箇所は、練習日程が変更になっております。

遅刻、早退、欠席の場合は事前にわかっていれば直接担当コーチに伝えてください。

また、急遽の場合(当日乗権等)はイベント携帯までお電話をお願いいたします。

Tel 03-5836-1301

イベント携帯(ﾓﾓﾂｰﾒﾙ) Tel 070-4238-8132