

2026年7月～9月 育成コース スケジュール表

7月	1日	水	休み
	2日	木	通常練習
	3日	金	通常練習
	4日	土	通常練習
	5日	日	休み
	6日	月	休み
	7日	火	通常練習
	8日	水	休み
	9日	木	通常練習
	10日	金	通常練習
	11日	土	通常練習
	12日	日	休み
	13日	月	休み
	14日	火	通常練習
	15日	水	休み
	16日	木	通常練習
	17日	金	通常練習
	18日	土	通常練習
	19日	日	休み
	20日	月	休み
	21日	火	通常練習
	22日	水	休み
	23日	木	通常練習
	24日	金	通信記録会【Flv】
	25日	土	通常練習
	26日	日	休み
	27日	月	休み
	28日	火	通常練習
	29日	水	休み
	30日	木	通常練習
	31日	金	通常練習

8月	1日	土	通常練習
	2日	日	県スプリント @クロコくんアリーナ
	3日	月	休み
	4日	火	通常練習
	5日	水	休み
	6日	木	通常練習
	7日	金	通常練習
	8日	土	通常練習
	9日	日	休み
	10日	月	休み
	11日	火	スクール休講
	12日	水	スクール休講
	13日	木	スクール休講
	14日	金	スクール休講
	15日	土	スクール休講
	16日	日	休み
	17日	月	休み
	18日	火	通常練習
	19日	水	休み
	20日	木	通常練習
	21日	金	通常練習
	22日	土	通常練習
	23日	日	休み
	24日	月	休み
	25日	火	通常練習
	26日	水	休み
	27日	木	通常練習
	28日	金	通信記録会【IM】
	29日	土	通常練習
	30日	日	休み
	31日	月	休み

9月	1日	火	通常練習
	2日	水	休み
	3日	木	通常練習
	4日	金	通常練習 ※2コメチャレンジ
	5日	土	通常練習
	6日	日	休み
	7日	月	休み
	8日	火	通常練習
	9日	水	休み
	10日	木	通常練習
	11日	金	通常練習
	12日	土	通常練習
	13日	日	休み
	14日	月	休み
	15日	火	通常練習
	16日	水	休み
	17日	木	通常練習
	18日	金	通常練習
	19日	土	通信記録会【BR】
	20日	日	休み
	21日	月	休み
	22日	火	通常練習
	23日	水	休み
	24日	木	通常練習
	25日	金	タイムトライアル
	26日	土	通常練習
	27日	日	休み
	28日	月	休み
	29日	火	通常練習
	30日	水	休み

【通常練習】

火・木	18:30～19:30
金	18:30～20:00
土	17:00～18:00

◆上記の予定は、変更することがございます。その際は、担当コーチよりご案内させていただきます。

◆大会・合宿期間は、通常練習はございません。

◆強化練習会を実施する場合は、別紙にてご案内させていただきます。

◆通信記録会で100m個人メドレー(1分50秒)を切った選手は、翌月の第1金曜日200mのタイム計測を実施します。

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス名古屋小幡