

10月練習予定表

充実の秋 泳ぎ込みの秋

確定版

2025. 9/22 Team Next One

日	月	火	水	木	金	土	この週の内容と目的
10月のスｰﾊﾟｰｸﾗｽ (3/27来春J0の年齢区分で9級以上の種目 9/22現在) ○○ ○ (15歳 9級) (自分Styleおとなｸﾗｽおよび4-9月活動寄付者) ○○○○ (24歳11級) ○○○○ (20歳10級) ○○○○ (19歳10級) ○○○○・○○○○・○○○○・○○○○・○○○○・○○○○・○○○○ ○○○○○・○○○○・○○○○			2025. 10/1 ○○○○ 18:30-20:30 プール入口 18:00 18:00入構 20:10退水 18:00-18:30ストレッチ 体幹 チューブ (自分Styleおとな)	2 ○○○○⑥半 19:30-21:00 プール入口 19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	3 ○○○○⑥全 19:30-21:00 プール入口 19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ シニア短水路10月前日準備	4 ｱｸﾃｨﾌﾞｾﾝﾀｰ (短水路) ｼｭﾆｱ短水路10月	確定版
5 ｱｸﾃｨﾌﾞｾﾝﾀｰ (短水路) ｼｭﾆｱ短水路10月	6	7 秋の強化練習1 ○○○○⑥全 19:30-21:00 プール入口 19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	8 秋の強化練習2 ○○○○ 18:30-20:30 プール入口 18:00 18:00入構 20:10退水 18:00-18:30ストレッチ 体幹 チューブ (自分Styleおとな)	9 秋の強化練習3 ○○○○⑥半 19:30-21:00 プール入口 19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	10 秋の強化練習4 ○○○○⑥全 19:30-21:00 プール入口 19:00 19:20入場 20:46退水 19:00-19:21入口横で体操&ストレッチ	11 秋の強化練習5 第2回集中練習 ○○○ (2泊3日) 10:00-12:00 17:00-19:00 都心P秋季 (ｱｸﾃｨﾌﾞｾﾝﾀｰ)	確定版
12 秋の強化練習6 第2回集中練習 ○○○ (2泊3日) 10:00-12:00 17:00-19:00 都心P秋季 (ｱｸﾃｨﾌﾞｾﾝﾀｰ)	13 秋の強化練習7 第2回集中練習 ○○○ (2泊3日) 8:00-10:00 12:30-14:15	14 off	15 秋の強化練習8 ○○○○ 18:30-20:30 プール入口 18:00 18:00入構 20:10退水 18:00-18:30ストレッチ 体幹 チューブ (自分Styleおとな)	16 秋の強化練習9 ○○○○⑥半 19:30-21:00 プール入口 19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	17 秋の強化練習10 ○○○○⑥全 19:30-21:00 プール入口 19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	18 日本短水路 (ｱｸﾃｨﾌﾞｾﾝﾀｰ)	確定版
19 ○○①② 9:30-13:00 観覧席 10:15 10:15入場 12:45退水 たまご&ひよこ 日本短水路 (ｱｸﾃｨﾌﾞｾﾝﾀｰ)	20	21 ○○○○⑥全 19:30-21:00 プール入口 19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	22 ○○○○ 17:30-19:30 時間に注意 正門 17:20 17:20入構 19:15退水 17:30-17:50体操 体幹 (自分Styleおとな)	23 ○○○○⑥半 19:30-21:00 プール入口 19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	24 ○○○○⑥全 19:30-21:00 プール入口 19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	25	確定版
26 ○○②全面 11:30-13:00 プール入口 11:10 11:15体操 12:45退水 たまご&ひよこ	27	28 ○○○○⑥全 19:30-21:00 プール入口 19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ	29 ○○○○ 17:30-19:30 時間に注意 正門 17:20 17:20入構 19:15退水 17:30-17:50体操 体幹	30 ○○○○⑥半 19:30-21:00 プール入口 19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ 東スイ招待 (ｱｸﾃｨﾌﾞｾﾝﾀｰ)	31 ○○○○⑥全 19:30-21:00 プール入口 19:00 19:20入場 20:45退水 19:00-19:20入口横で体操&ストレッチ 東スイ招待 (ｱｸﾃｨﾌﾞｾﾝﾀｰ)	日付 場所・利用・貸切枠 上段:練習時間 下段:集合場所・時間 その他	確定版

貸切枠・レン貸	ビート板・ブルグイ・パドル・フィン・シュノーケル・飲み物を忘れないように。
借用	ビート板・ブルグイ・パドル・フィン・シュノーケル・飲み物を忘れないように。利用場所以外は立ち入らないこと、また学校施設を傷つけないこと。忘れ物等は学校に問い合わせないこと。
長水路一般公開	レン貸・一般公開ともに(練習道具{ボート})&飲み物を忘れずに ※選手ｸﾗｽの入場料はチームで負担します