

11月練習予定表

日本全国中のスイマーが目標に向かって泳ぎ込み！ 予定版

2025. 9/22 Team Next One

日	月	火	水	木	金	土	この週の内容と目的	
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		<b>10月のスーパークラス</b> (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. 11/1	アquatixセンター(長水路) 東スイ招待	予定版
2	3	4	5	6	7	8	予定版	
アquatixセンター(長水路) 東スイ招待  ○○①全 9:30-11:00 たまご&ひよこ 観覧席9:15	アquatixセンター(長水路) 東スイ招待	○○○○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	○○○○ 18:30-20:30 プール入口18:00 18:30入場 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)	○○○○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	○○○○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		予定版	
9	10	12	13	14	15	15	予定版	
武蔵野の森 ジュニア短水路  ○○②全 11:30-13:00 たまご&ひよこ プール入口11:10		○○○○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	○○○○ 18:30-20:30 プール入口18:00 18:30入場 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)	○○○○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	○○○○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		予定版	
16	17	18	19	20	21	22	予定版	
○○①半②半 9:30-13:00 観覧席10:15 10:15入場 12:45退水 たまご&ひよこ		○○○○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	○○○○ 18:30-20:30 プール入口18:00 18:30入場 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)	○○○○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	○○○○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		予定版	
23	24	25	26	27	28	29	予定版	
○○②全 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	off	○○○○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	○○○○ 18:30-20:30 プール入口18:00 18:30入場 20:10退水 18:00-18:30ストレッチ, 体幹, チューブ	○○○○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	○○○○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	JAPAN OPEN (TAC)	予定版	
30								
○○①半②半 9:30-13:00 観覧席10:15 10:15入場 12:45退水 たまご&ひよこ JAPAN OPEN (TAC)								

貸切枠・レーン貸	ビート板・ブルブイ・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・ブルブイ・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	(練習道具(ビート板、パドル、フィン、シュノーケル) & 飲み物を忘れずに 入場料大人¥700 小人¥350) ※選手クラスの入場料はチームで負担します