

CENTRAL IZUMI SWIM TEAM 2026年 10月練習予定表

		選手コース		育成コース		養成コース		準養成コース	
日付	曜日	練習時間	備考	練習時間	備考	練習時間	備考	練習時間	備考
1	木	18:30～20:30		18:30～20:30	今月より時間変更	17:30～18:30		OFF	
2	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
3	土	7:00～9:00		7:00～9:00		15:00～16:00		16:00～17:00	
4	日	OFF		OFF	BC級大会	OFF	BC級大会	OFF	BC級大会
5	月	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
6	火	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
7	水	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
8	木	18:30～20:30		18:30～20:30	今月より時間変更	17:30～18:30		OFF	
9	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
10	土	7:00～9:00		7:00～9:00		15:00～16:00		16:00～17:00	
11	日	OFF		OFF		OFF		OFF	
12	月祝	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
13	火	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
14	水	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
15	木	18:30～20:30		18:30～20:30	今月より時間変更	17:30～18:30		OFF	
16	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
17	土	7:00～9:00		7:00～9:00		15:00～16:00		16:00～17:00	
18	日	OFF	県ジュニア練習会対象者	OFF	県ジュニア練習会対象者	OFF	県ジュニア練習会対象者	OFF	県ジュニア練習会対象者
19	月	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
20	火	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
21	水	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
22	木	18:30～20:30		18:30～20:30	今月より時間変更	17:30～18:30		OFF	
23	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
24	土	7:00～9:00		7:00～9:00		15:00～16:00		16:00～17:00	
25	日	クラブ対抗戦							
26	月	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
27	火	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
28	水	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
29	木	18:30～20:30		18:30～20:30	今月より時間変更	17:30～18:30		OFF	
30	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
31	土	7:00～9:00		7:00～9:00		15:00～16:00		16:00～17:00	

～これからの大会・イベント・合宿の予定～			～みなさんへ～	
11月29日	盛岡大会遠征：28日移動	対象：B4級以上選抜	<ul style="list-style-type: none"> ●上級クラスとしての自覚を持ち、スクール生の見本になるようにしましょう。 (挨拶・礼儀・マナー・練習に対する姿勢) ●目標を明確に定めた上で、練習に取り組んでいきましょう！ ★大会申込時、自分のタイムに対する資格級(年齢区分含む)をよく確認の上申し込んで下さい。 ●選手コース：チューブトレーニング始めます。やればやるだけ力が付きます。 ●養成コース：常に向上心と危機感を持ち、日々の練習と自主トレに励みましょう！ 	
12月6日	BC級大会(G21サブ)	対象：B5級以下		
12月24～31日	年末年始通い練習会(予定)	対象：競泳クラス		
12月24～27日	仙台地区合同合宿	対象：取得級選抜	～大会時のお知らせ～ ※大会、練習会などの申し込みは近くなりましたら詳細をお知らせいたします。 ※大会時の朝は6時40分集合をお願いします。(2次要項は廃止します) (緊急時、時間等に変更ある場合はメール配信にてお知らせ致します。) ※緊急連絡先：080-7067-1866大会当日のみご利用ください。	
12月24～27日	冬季宮城県合宿	対象：短10級/長9級選抜		
1月9～10日	宮城県ジュニアA級大会(G21サブ)	対象：B4級以上		
2月9～10日	宮城県JO予選大会(G21サブ)	対象：B4級以上	※貴重品を持参している場合は鍵付きロッカーにしまうようにお願いします。	
2月14日	宮城県春季AA級大会(G21サブ)	対象：A8級以上		
2月20～21日	宮城県選手権(G21サブ)	対象：19歳B1級以上		
3月7日	BC級大会(短)	対象：B5級以下		
3月22～31日	春季通い練習会(予定)	対象：在籍者		
3月26～30日	春季全国JO(TAC)	対象：標準タイム突破		

＜大会・合宿・練習会は原則参加することになっています。通常練習でも病気、怪我、都合等で休む場合はクラブに連絡をください。＞