CENTRAL　IZUMI　SWIM　TEAM　2026年　11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	日	OFF		OFF		OFF		OFF	
2	月	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
3	祝火	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
4	水	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
5	木	18:30～20:30		18:30～20:30		17:30～18:30		OFF	
6	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
7	土	7:00～9:00		7:00～9:00		15:00～16:00		16:00～17:00	
8	日	OFF		OFF		OFF		OFF	
9	月	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
10	火	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
11	水	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
12	木	18:30～20:30		18:30～20:30		17:30～18:30		OFF	
13	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
14	土	7:00～9:00		7:00～9:00		15:00～16:00		16:00～17:00	
15	日	OFF	ジュニア練習:SS清水沼	OFF	ジュニア練習:SS清水沼	OFF	ジュニア練習:SS清水沼	OFF	ジュニア練習:SS清水沼
16	月	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
17	火	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
18	水	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
19	木	18:30～20:30		18:30～20:30		17:30～18:30		OFF	
20	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
21	土	7:00～9:00		7:00～9:00		15:00～16:00		16:00～17:00	
22	日	OFF		OFF		OFF		OFF	
23	祝月	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
24	火	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
25	水	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
26	木	18:30～20:30		18:30～20:30		17:30～18:30		OFF	
27	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
28	土	7:00～9:00	盛岡:前日移動	7:00～9:00	盛岡:前日移動	15:00～16:00	盛岡:前日移動	15:00～16:00	盛岡:前日移動
29	日	OFF	盛岡:大会当日	OFF	盛岡:大会当日	OFF	盛岡:大会当日	OFF	盛岡:大会当日
30	月	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	

～これからの大会・イベント・合宿の予定～

12月6日	※ABC級大会(G21サブ確定)	対象：※7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
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サブ確定)	対象：B4級以上
2月9~10日	宮城県JO予選大会(G21サブ予定)	対象：B4級以上
2月14日	宮城県春季AA級大会(G21サブ予定)	対象：A8級以上
2月20~21日	宮城県選手権(G21)	対象：19歳B1級以上
3月7日	BC級大会(G21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

～みなさんへ～

●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：練習中はライバル意識を持ち取り組みましょう！

～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分集合でお願いします。
（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。

※貴重品を持参している場合は鍵付きロッカーを利用してください。

＜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。＞

セントラルフィットネスクラブ仙台泉中央　　当クラブ電話番号：022－375－0301