

**選手・研修クラス練習予定表**

4月	TOPクラス (住吉クラス)		選手Aクラス (大島クラス)		備考	
	午前	午後	午前	午後		
	1日(水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)	OFF		
2日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		2日(木)
3日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		3日(金)
4日(土)	6:30 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00			4日(土)
5日(日)	大会(でない人5:30~7:00)		大会(でない人5:30~7:00)		茨城県記録会	5日(日)
6日(月)	OFF			18:15 ~ 20:50		6日(月)
7日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		7日(火)
8日(水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)	OFF			8日(水)
9日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		9日(木)
10日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		10日(金)
11日(土)	6:30 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00			11日(土)
12日(日)	記録会(でない人OFF)		記録会(でない人OFF)			12日(日)
13日(月)	OFF			18:15 ~ 20:50		13日(月)
14日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		14日(火)
15日(水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)	OFF			15日(水)
16日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		16日(木)
17日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		17日(金)
18日(土)	6:30 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00			18日(土)
19日(日)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		北関東水泳競技大会	19日(日)
20日(月)	OFF			18:15 ~ 20:50		20日(月)
21日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		21日(火)
22日(水)		18:10~20:15(水中)20:15~20:40(ドライ)	OFF			22日(水)
23日(木)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		23日(木)
24日(金)		18:15 ~ 20:15		18:15 ~ 20:15		24日(金)
25日(土)	6:30 ~ 9:00		6:45 ~ 9:00			25日(土)
26日(日)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		第44回春季水泳競技大会 ミドル・ディスタンス大会	26日(日)
27日(月)	OFF			18:15 ~ 20:50		27日(月)
28日(火)		18:15 ~ 20:50		18:15 ~ 20:50		28日(火)
29日(水)	6:30 ~ 9:15		OFF			29日(水)
30日(木)		18:00 ~ 20:00		18:00 ~ 20:00		30日(木)

\* 休み、遅刻の際は、必ず連絡をしてください。

( ☎ 0280-23-2095 [住吉]070-1003-5098 [大島]070-1003-5106)

\* 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

※TOPクラス・選手Aクラスは陸上トレーニングもしっかりと参加すること

**選手・研修クラス練習予定表**

4月	選手クラスB (住吉クラス)		研修クラス (大島クラス)		備考
	午前	午後	午前	午後	
	1日(水)		17:40 ~ 19:10	O F F	
2日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	2日(木)
3日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	3日(金)
4日(土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05	4日(土)
5日(日)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		茨城県記録会
6日(月)		O F F		17:40 ~ 18:50	6日(月)
7日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	7日(火)
8日(水)		17:40 ~ 19:10	O F F		8日(水)
9日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	9日(木)
10日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	10日(金)
11日(土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05	11日(土)
12日(日)	記録会(でない人OFF)		記録会(でない人OFF)		
13日(月)		O F F		17:40 ~ 18:50	13日(月)
14日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	14日(火)
15日(水)		17:40 ~ 19:10	O F F		15日(水)
16日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	16日(木)
17日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	17日(金)
18日(土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05	18日(土)
19日(日)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		北関東水泳競技大会
20日(月)		O F F		17:40 ~ 18:50	20日(月)
21日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	21日(火)
22日(水)		17:40 ~ 19:10	O F F		22日(水)
23日(木)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	23日(木)
24日(金)		17:40 ~ 19:10		17:40 ~ 18:50	24日(金)
25日(土)	6:45 ~ 8:15			14:00 ~ 15:05	25日(土)
26日(日)	大会(でない人OFF)		大会(でない人OFF)		第44回春季水泳競技大会 ミドル・ディスタンス大会
27日(月)		O F F		17:40 ~ 18:50	27日(月)
28日(火)		17:40 ~ 19:30		17:40 ~ 18:50	28日(火)
29日(水)	7:00 ~ 8:30		O F F		29日(水)
30日(木)		17:30 ~ 19:00		17:00 ~ 18:00	30日(木)

\* 休み、遅刻の際は、必ず連絡をしてください。

( ☎ 0280-23-2095 [住吉]070-1003-5098 [大島]070-1003-5106 )

\* 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

※TOPクラス・選手Aクラスは陸上トレーニングもしっかりと参加すること

## 研修クラスB練習予定表

4月	対象者・江連花凜・山田絵由		備考
	午前	午後	
1日(水)		17:40 ~ 18:45	
2日(木)		17:40 ~ 18:45	
3日(金)	OFF		
4日(土)		14:00 ~ 15:05	
5日(日)	2025年度 第1回茨城県記録会		出ない人はOff
6日(月)		17:40 ~ 18:45	
7日(火)		17:40 ~ 18:45	
8日(水)		17:40 ~ 18:45	
9日(木)		17:40 ~ 18:45	
10日(金)	OFF		
11日(土)		14:00 ~ 15:05	
12日(日)	別紙参照		
13日(月)		17:40 ~ 18:45	
14日(火)		17:40 ~ 18:45	
15日(水)		17:40 ~ 18:45	
16日(木)		17:40 ~ 18:45	
17日(金)	OFF		
18日(土)		14:00 ~ 15:05	
19日(日)	第69回 北関東水泳競技大会		出ない人はOff
20日(月)		17:40 ~ 18:45	
21日(火)		17:40 ~ 18:45	
22日(水)		17:40 ~ 18:45	
23日(木)		17:40 ~ 18:45	
24日(金)	OFF		
25日(土)		14:00 ~ 15:05	
26日(日)	OFF		
27日(月)		17:40 ~ 18:45	
28日(火)		17:40 ~ 18:45	
29日(水)	OFF		
30日(木)	OFF		

\* 休み、遅刻の際は、必ず下記にご連絡ください。( ☎0280-23-2095、大島070-1003-5106 渡邊090-7208-5928)

\* 事前に3日間選んで頂いた曜日の参加となります

\* 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。

## 新 研 修 ク ラ ス 練 習 予 定 表

4月	対象者 ・加藤結望 ・住吉笑光 ・山中深愛 ・長濱紗良 ・北嶋廉 ・安藤尚真 ・大木愛梨 ・川鍋碧愛 ・中村心祐 ・山本菜々美 ・大木旭陽 ・加藤丈		備 考
	午 前	午 後	
1 日 (水)		17:40 ~ 18:45	
2 日 (木)		17:40 ~ 18:45	
3 日 (金)	OFF		
4 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
5 日 (日)	2025年度 第1回茨城県記録会		出ない人はOff
6 日 (月)		17:40 ~ 18:45	
7 日 (火)		17:40 ~ 18:45	
8 日 (水)		17:40 ~ 18:45	
9 日 (木)		17:40 ~ 18:45	
10 日 (金)	OFF		
11 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
12 日 (日)	別紙参照		
13 日 (月)		17:40 ~ 18:45	
14 日 (火)		17:40 ~ 18:45	
15 日 (水)		17:40 ~ 18:45	
16 日 (木)		17:40 ~ 18:45	
17 日 (金)	OFF		
18 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
19 日 (日)	第69回 北関東水泳競技大会		出ない人はOff
20 日 (月)		17:40 ~ 18:45	
21 日 (火)		17:40 ~ 18:45	
22 日 (水)		17:40 ~ 18:45	
23 日 (木)		17:40 ~ 18:45	
24 日 (金)	OFF		
25 日 (土)		13:00 ~ 14:05	
26 日 (日)	OFF		
27 日 (月)		17:40 ~ 18:45	
28 日 (火)		17:40 ~ 18:45	
29 日 (水)	OFF		
30 日 (木)	OFF		

\* 休み、遅刻の際は、必ず下記にご連絡ください。

( ☎0280-23-2095、 渡邊090-7208-5928 大島070-1003-5106 住吉070-1003-5098)

\* 事前に3日間選んで頂いた曜日の参加となります \* 練習日程は変更あり。変更の際は、後日連絡いたします。