

# アブロス日新スイミングクラブ 練習予定表

2025		1月				
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	01	02	03	04
OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	16:30 ~ 19:00
05	06	07	08	09	10	11
OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	16:30 ~ 19:00
12	13	14	15	16	17	18
JSCA新年	OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	16:30 ~ 19:00
19	20	21	22	23	24	25
OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	16:30 ~ 19:00
26	27	28	29	30	31	01
OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	16:30 ~ 19:00

## 【月曜日の練習スケジュール】

・17:30~18:00 体操／準備 18:00~19:40 入水練習

## 【火曜日~金曜日の練習スケジュール】

・17:30~18:00 体操／準備 18:00~19:40 入水練習 19:40~20:00 ドライランドトレーニング(補強)

## 【土曜日の練習スケジュール】

・16:30~17:00 ドライランドトレーニング(補強) 17:00~19:00 入水練習

\*毎週日曜日と毎月29日の休館日は、練習をお休みとします。

\*練習をお休みする場合は、日新温水プールにご連絡ください。

アブロス日新温水プール

〒 苫小牧市日新町2丁目2-41 / ☎ 0144-72-4409