

アブロス日新スイミングクラブ 練習予定表

2025

5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27 大会	28	29	30	01	02	03 祝日
白老 ジュニア	OFF	OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	OFF
04	05 祝日	06 祝日	07	08	09	10
OFF	OFF	OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	16:30 ~19:00
11	12	13	14	15	16	17 大会
OFF	18:00 ~19:40	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	北海道 ジュニア室内
18 大会	19	20	21	22	23	24 高体連支部予選
北海道 ジュニア室内	OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	13:30 ~15:30
25 大会	26	27	28	29	30	31
札幌春季	OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	OFF	18:00 ~20:00	16:30 ~19:00

5/24(土)は高校生はOFFとします。小中学生はしっかり体操/ストレッチ等すること。

【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、大会翌日、祝日は、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