

アブロス日新スイミングクラブ 練習予定表

2025

12月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	01	02	03	04	05	06
		4コース:2時間	3コース:2時間	2コース:2時間	1コース:2時間	
OFF	18:00 ~19:40	18:00 ~19:40	18:00 ~19:40	18:00 ~19:40	18:00 ~19:40	16:30 ~19:00
07	08	09	10	11	12	13
		4コース:2時間	3コース:2時間	2コース:2時間	1コース:2時間	
OFF	18:00 ~19:40	18:00 ~19:40	18:00 ~19:40	18:00 ~19:40	18:00 ~19:40	16:30 ~19:00
14	15	16	17	18	19	20
大会		3.4コース練習	1.2コース練習	3.4コース練習	1.2コース練習	全体練習
室蘭室内	OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	12:00 ~14:00
21	22	23	24	25	26	27
		3.4コース練習	1.2コース練習	3.4コース練習	1.2コース練習	全体練習
OFF	OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	12:00 ~14:00
28	29	30	31	01	02	03
	年末年始OFF	年末年始OFF	年末年始OFF	年末年始OFF	年末年始OFF	年末年始OFF
OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF

- ★ 12/15(月)より、白老町民温水プールにて練習をいたします。
- ★ 12月の受講料は半額とさせていただきます。
- ★ 白老の練習参加料金については、別途ご連絡させていただきます。

【練習時間】	週1回、コース毎に2時間練習(18:00~20:00)を実施します。					
	火曜:4コース	水曜:3コース	木曜:2コース	金曜:1コース	※土曜日はこれまで通り2時間練習	
	注)コーチの都合により通常練習(18:00~19:40)となる場合がございます。					
【練習後補強】	全員での補強を廃止→自分の“意志”でしっかり取り組みたい選手のみ許可します。 取り組み方によってはコーチの指示で帰宅させることがあります。					
【練習前体操】	練習前の体操・ストレッチ・補強をより入念に行いましょう。 →送迎の関係もありますが、可能な限り時間を確保できるように行動しましょう。					

*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