

アブロス日新スイミングクラブ 練習予定表

2026

1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	01	02	03
OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
04	05	06	07	08	09	10
大会		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
11	12	13	14	15	16	17
大会		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	
JSCA新年 (平岸)	OFF	18:00 ~19:40	18:00 ~19:40	18:00 ~19:40	18:00 ~19:40	16:30 ~19:00
18	19	20	21	22	23	24
		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
25	26	27	28	29	30	31
大会		4コース:2時間	3コース:2時間		1コース:2時間	
SNYC (平岸)	OFF	18:00 ~19:40	18:00 ~19:40	OFF	18:00 ~19:40	16:30 ~19:00

2025年9月度より下記の通りといたします。

【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