

10月	日	月	火	水	木	金	土
選手A・Bコース予定表					1 17:45 ～ 20:30	2 18:15 ～ 20:30	3 6:00～8:00
	4 ゆびあす AB 6:00～8:00	5 OFF	6 17:45 ～ 20:30	7 18:15 ～ 20:30	8 17:45 ～ 20:30	9 18:15 ～ 20:30	10 6:00～8:00
	11 JSCA	12 OFF	13 県営プール 17:45～ 20:00	14 県営プール 17:45～ 20:00	15 県営プール 17:45～ 20:00	16 県営プール 17:45～ 20:00	17 県営プール 11:45～ 14:00
	18 ゆびあす A6:00～8:00 B7:30～9:30	19 OFF	20 県営プール 17:45～ 20:00	21 県営プール 17:45～ 20:00	22 県営プール 17:45～ 20:00	23 県営プール 17:45～ 20:00	24 ゆびあす A6:00～8:00 B7:30～9:30
	25 ゆびあす A6:00～8:00 B7:30～9:30	26 OFF	27 県営プール 17:45～ 20:00	28 県営プール 17:45～ 20:00	29 県営プール 17:45～ 20:00	30 県営プール 17:45～ 20:00	31 ゆびあす A6:00～8:00 B7:30～9:30

＊ 日によって練習場所が変わりますので、ご注意ください。なお、都合により変更がある場合には担当コーチより連絡いたします。
令和8年度より休館日前日の練習は行いません。しっかり体を休めてトレーニングできるようにしましょう！

10月	日	月	火	水	木	金	土
選手Cコース予定表					1 17:45 ～ 20:30	2 17:45 ～ 19:00	3 6:00～8:00
	4 ゆびあす 7:30～9:30	5 OFF	6 17:45 ～ 20:30	7 17:45 ～ 19:00	8 17:45 ～ 20:30	9 17:45 ～ 19:00	10 6:00～8:00
	11 JSCA	12 OFF	13 県営プール 17:45～ 20:00	14 県営プール 17:45～ 20:00	15 県営プール 17:45～ 20:00	16 県営プール 17:45～ 20:00	17 県営プール 11:45～ 14:00
	18 ゆびあす 7:30～9:30	19 OFF	20 県営プール 17:45～ 20:00	21 県営プール 17:45～ 20:00	22 県営プール 17:45～ 20:00	23 県営プール 17:45～ 20:00	24 ゆびあす 7:30～9:30
	25 ゆびあす 7:30～9:30	26 OFF	27 県営プール 17:45～ 20:00	28 県営プール 17:45～ 20:00	29 県営プール 17:45～ 20:00	30 県営プール 17:45～ 20:00	31 ゆびあす 7:30～9:30

＊ 日によって練習場所が変わりますので、ご注意ください。なお、都合により変更がある場合には担当コーチより連絡いたします。
令和8年度より休館日前日の練習は行いません。しっかり体を休めてトレーニングできるようにしましょう！

10月	日	月	火	水	木	金	土
育成 予定表					1	2	3
						17:45 ～ 19:00	7:30～9:30
	4	5	6	7	8	9	10
	ゆびあす 7:30～9:30	17:15 ～ 18:30		17:45 ～ 19:00		17:45 ～ 19:00	7:30～9:30
	11	12	13	14	15	16	17
	JSCA	OFF	県営プール 18:45～ 20:00	県営プール 18:45～ 20:00		県営プール 18:45～ 20:00	県営プール 11:45～ 13:00
	18	19	20	21	22	23	24
	ゆびあす 7:30～9:30	OFF	県営プール 18:45～ 20:00	県営プール 18:45～ 20:00		県営プール 18:45～ 20:00	ゆびあす 7:30～9:30
	25	26	27	28	29	30	31
	ゆびあす 7:30～9:30	OFF	県営プール 18:45～ 20:00	県営プール 18:45～ 20:00		県営プール 18:45～ 20:00	ゆびあす 7:30～9:30

＊ 日によって練習場所が変わりますので、ご注意ください。なお、都合により変更がある場合には担当コーチより連絡いたします。

10月	日	月	火	水	木	金	土
準育成 予定表					1	2	3
					17:30 ～ 18:30	18:00 ～ 19:00	
	4	5	6	7	8	9	10
			17:30 ～ 18:30		17:30 ～ 18:30	18:00 ～ 19:00	
	11	12	13	14	15	16	17
		総合プールメンテナンスのため10月13日～10月31日まで休館となります					
	18	19	20	21	22	23	24
		練習回数が少ないため10月の月謝は4,000円となります。					
	25	26	27	28	29	30	31
		次回練習日は11月3日(火)17:30～18:30になります。					

日によって練習場所が変わりますので、ご注意ください。なお、都合により変更がある場合には担当コーチより連絡いたします。

10月	日	月	火	水	木	金	土
キッズ ユニ ア マス ター 予 定 表					1	2	3
					17:30 ～ 18:30		
	4	5	6	7	8	9	10
			17:30 ～ 18:30		17:30 ～ 18:30		
	11	12	13	14	15	16	17
		総合プールメンテナンスのため10月13日～10月31日まで休館となります					
	18	19	20	21	22	23	24
		練習回数が少ないため10月の月謝は3,500円となります。					
	25	26	27	28	29	30	31
		次回練習日は11月3日(火)17:30～18:30になります。					

* 日によって練習場所が変わりますので、ご注意ください。なお、都合により変更がある場合には担当コーチより連絡いたします。

10月	日	月	火	水	木	金	土
ミドル マス ター 予 定 表					1	2	3
							7:30～9:30
	4	5	6	7	8	9	10
		18:30 ～ 19:30		18:00 ～ 19:00			7:30～9:30
	11	12	13	14	15	16	17
		総合プールメンテナンスのため10月13日～10月31日まで休館となります					
	18	19	20	21	22	23	24
		練習回数が少ないため10月の月謝は4,000円となります。					
	25	26	27	28	29	30	31
		次回練習日は11月2日(月)18:30～19:30になります。					

* 日によって練習場所が変わりますので、ご注意ください。なお、都合により変更がある場合には担当コーチより連絡いたします。