

| 5月 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|--------------------------|-----|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---|
| 選手A・B コース 予定表 | | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | | 18:15 ～ 20:30 | GW 合宿 |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | GW合宿 | | | OFF | 17:45 ～ 20:30 | 東北Jr | 東北Jr |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 東北Jr | OFF | 17:45 ～ 20:30 | 18:15 ～ 20:30 | 17:45 ～ 20:30 | 18:15 ～ 20:30 | 6:00～8:00 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 長水路記録会 | OFF | OFF | 18:15 ～ 20:30 | 17:45 ～ 20:30 | 18:15 ～ 20:30 | 6:00～8:00 A15:45～19:00 B16:15～19:00 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | 6:00～8:00 31 ※ゆびあす | OFF | 17:45 ～ 20:30 | 18:15 ～ 20:30 | 17:45 ～ 20:30 | 18:15 ～ 20:30 | 6:00～8:00 A15:45～19:00 B16:15～19:00 |

* 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！
※31日 A:6:00～8:00/B7:30～9:30

| 5月 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|--------------------------|-----|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 選手C コース 予定表 | | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | | 17:45 ～ 19:00 | GW合宿 |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | GW合宿 | | | OFF | 17:45 ～ 20:30 | 東北Jr OFF | 東北Jr OFF |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 東北Jr OFF | OFF | 17:45 ～ 20:30 | 17:45 ～ 19:00 | 17:45 ～ 20:30 | 17:45 ～ 19:00 | 6:00～8:00 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 長水路記録会 | OFF | OFF | 17:45 ～ 19:00 | 17:45 ～ 20:30 | 17:45 ～ 19:00 | 6:00～8:00 16:15～19:00 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | 6:00～8:00 31 ※ゆびあす | OFF | 17:45 ～ 20:30 | 17:45 ～ 19:00 | 17:45 ～ 20:30 | 17:45 ～ 19:00 | 6:00～8:00 16:15～19:00 |

* 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！
※31日 7:30～9:30

| 5月 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|----|----|---------------------|----|------------------------|----|----|
| キッズ ユニ アマ マス ター 予 定 表 | | | | | | 1 | 2 |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | | OFF | | 17:30 ~ 18:30 | | |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | | | 17:30 ~ 18:30 | | 17:30 ~ 18:30 | | |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | | | 休館日 | | 17:30 ~ 18:30 | | |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | | | 17:30 ~ 18:30 | | 記録会 17:30~ 18:30 | | |
| | 31 | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

* 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。

| 5月 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------------|----|---------------------|-----------|---------------------|------------------------|----|-----------|
| ミドル マス ター 予 定 表 | | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | | | 7:30~9:30 |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | ゆびあす | ゆびあす | OFF | | | OFF |
| | | 7:30~9:30 | 7:30~9:30 | | | | |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | | 18:30 ~ 19:30 | | 18:00 ~ 19:00 | | | 7:30~9:30 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | | 18:30 ~ 19:30 | | 18:00 ~ 19:00 | | | 7:30~9:30 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | | 18:30 ~ 19:30 | | 18:00 ~ 19:00 | 記録会 17:30~ 18:30 | | 7:30~9:30 |
| | 31 | | | | | | |
| | | | | | | | |

* 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。