

CENTRAL IZUMI SWIM TEAM 2025年 12月練習予定表

選手コース			育成コース		養成コース		準養成コース		
日付	曜日	練習時間	備考	練習時間	備考	練習時間	備考	練習時間	備考
1	月	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
2	火	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		OFF	
3	水	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
4	木	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		OFF	
5	金	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
6	土	7:00~9:00		7:00~9:00		15:00~16:00		16:00~17:00	
7	日	OFF		OFF	BC級	BC級大会 練習無し			
8	月	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
9	火	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		OFF	
10	水	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
11	木	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		OFF	
12	金	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
13	土	7:00~9:00		7:00~9:00		15:00~16:00		16:00~17:00	
14	日	OFF		OFF		OFF		OFF	
15	月	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
16	火	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		OFF	
17	水	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
18	木	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		OFF	
19	金	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
20	土	7:00~9:00		7:00~9:00		15:00~16:00		16:00~17:00	
21	日	OFF		OFF		OFF		OFF	
22	月	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
23	火	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		OFF	

泉中央通い練習会 12月24日（水）～30日（火） 31日～1月2日までOFF ※詳細別紙参照

宮城県強化合宿 12月24日（水）～28日（日） ※9級以上選抜者対象

セントラル南東北地区合同合宿 12月24日（水）～26日（金） ※県合宿参加者以外全員対象

新年初泳ぎ 2026年 選手・育成 1月3日（金）7時00分～9時00分 養成・準養成 1月3日（金）9時00分～10時00分

～これからの大会・イベント・合宿の予定～

12月7日	BC級大会（短水路）	対象：A5級以下
12月24～1月3日	年末年始通い練習会	対象：在籍者全員参加
12月24～26日	仙台地区合同合宿（宮城県南）	対象：取得級選抜
12月24～28日	冬季県強化合宿（G21）	対象：9級以上選抜予定
1月10.11日	県ジュニアA級大会	対象：A5級以上
1月31～2月1日	県JO予選	対象：A5級以上
2月8日	県春季AA級大会	対象：8級以上
2月21.22日	県選手権	対象：19才B1級以上
3月8日	BC級大会	対象：A5級以下
3月22～31日	春季通い練習会（予定）	対象：在籍者全員参加願います。
3月27～30日	春季全国JO（TAC）	対象：標準タイム突破者

～みなさんへ～

- 上級クラスとしての自覚を持ち、スクール生の見本になるようにしましょう。
- 挨拶（コーチに対して・プールへの出入り）と礼儀・マナー（返事や話し方・聞き方）も徹底しましょう。
- 目標を明確に定めた上で、練習に取り組んでいきましょう！（もちろん練習は休まず。）
- ★大会申込時、自分のタイムに対する資格級(年齢区分含む)をよく確認の上申し込んで下さい。**
- 選手コース：練習前の自主ストレッチ・自主補強を18:00からやること。
- 競泳コース：ケガを最小限に抑えられるようにストレッチ&筋トレを忘れずに行いましょう。
- 合宿、練習会等には積極的に参加していきましょう。**

※大会・練習会などの申し込みは近くになりましたら詳細をお知らせいたします。

※大会時の朝は6時40分集合でお願いします。今後は2次要項の配布は致しません。

（緊急時、時間等に変更ある場合はメール配信にてお知らせ致します。）

※緊急連絡先：[080-3496-9684](tel:080-3496-9684) 大会当日のみご利用ください。

※貴重品を持参している場合は鍵付きロッカーにしまうようにお願いします。

<大会・合宿・練習会は原則参加することになっています。通常練習でも病気、怪我、都合等で休む場合はクラブに連絡をください。>