

| 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分集合をお願いします。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 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。>