

CENTRALIZUMI SWIM TEAM 2025年 11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	土	7:00～9:00		7:00～9:00		15:00～16:00		16:00～17:00	
2	日	OFF		OFF		OFF		OFF	
3	月祝	18:30～20:30		7:00～9:00		9:00～10:00		17:30～18:30	
4	火	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
5	水	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
6	木	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
7	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
8	土	7:00～9:00		7:00～9:00		15:00～16:00		16:00～17:00	
9	日	OFF		OFF		OFF		OFF	
10	月	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
11	火	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
12	水	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
13	木	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
14	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
15	土	7:00～9:00	盛岡遠征	7:00～9:00	盛岡遠征	15:00～16:00	盛岡遠征	16:00～17:00	盛岡遠征
16	日	OFF	↓	OFF	↓	OFF	↓	OFF	↓
17	月	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
18	火	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
19	水	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
20	木	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
21	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
22	土	7:00～9:00		7:00～9:00		15:00～16:00		16:00～17:00	
23	日	OFF		OFF		OFF		OFF	
24	月祝	18:30～20:30		7:00～9:00		9:00～10:00		17:30～18:30	
25	火	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
26	水	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
27	木	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
28	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
29	土	7:00～9:00		7:00～9:00		9:00～10:00	スクール無いため	9:00～10:00	スクール無いため
30	日	OFF		OFF		OFF		OFF	

～これからの大会・イベント・合宿の予定～

11月15～16日	盛岡大会（遠征1泊2日）	対象：参加標準突破者
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（予定）	対象：在籍者全員参加
12月24～27日	仙台地区合同合宿（雫石・盛岡）	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。>

セントラルフィットネスクラブ24仙台泉中央

電話番号：022－375－0301