

# CENTRALIZUMI SWIM TEAM 2025年 4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	火	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		OFF	
2	水	18:30~20:30	郡山合宿	18:30~20:00	郡山合宿	17:30~18:30	郡山合宿	17:30~18:30	郡山合宿
3	木	18:30~20:30	↓	18:30~20:00	↓	17:30~18:30	↓	OFF	↓
4	金	18:30~20:30	↓	18:30~20:00	↓	17:30~18:30	↓	17:30~18:30	↓
5	土	7:00~9:00		7:00~9:00		15:00~16:00		16:00~17:00	
6	日	OFF		OFF		OFF		OFF	
7	月	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
8	火	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		OFF	
9	水	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
10	木	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		OFF	
11	金	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
12	土	7:00~9:00		7:00~9:00		15:00~16:00		16:00~17:00	
13	日	OFF		OFF		OFF		OFF	
14	月	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
15	火	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		OFF	
16	水	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
17	木	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		OFF	
18	金	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
19	土	7:00~9:00		7:00~9:00		15:00~16:00		16:00~17:00	
20	日	OFF		OFF		OFF		OFF	
21	月	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
22	火	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		OFF	
23	水	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
24	木	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		OFF	
25	金	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
26	土	宮城県スプリント大会		宮城県スプリント大会		宮城県スプリント大会	練習休み	宮城県スプリント大会	練習休み
27	日					↓		↓	
28	月	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	
29	祝火	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		OFF	
30	水	18:30~20:30		18:30~20:00		17:30~18:30		17:30~18:30	

～これからの大会・イベント・合宿の予定～

- 4月2,3,4日 南東北郡山開成山合宿 対象：競泳コース全クラス
- 4月26,27日 宮城県スプリント大会 対象：2025年度日水連選手登録者
- 5月10,11日 宮城県長水路選手権大会 対象：日水連資格級 19才1級
- 5月24,25日 宮城県ジュニアA級夏季大会 対象：日水連資格級 6級以上

※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](tel:080-3496-9684) 大会当日のみご利用ください。

～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。
- 合宿等には積極的に参加していきましょう。
- ※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。>