

CENTRALIZUMI SWIM TEAM 2025年 5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
4月29日	火	GW通い練習会	時間等は別紙参照	GW通い練習会	時間等は別紙参照	GW通い練習会	時間等は別紙参照	GW通い練習会	時間等は別紙参照
4月30日	水	↓		↓		↓		↓	
1	木	↓		↓		↓		↓	
2	金	↓		↓		↓		↓	
3	土	↓	宮城県強化合宿	↓	宮城県強化合宿	↓	宮城県強化合宿	↓	宮城県強化合宿
4	日	OFF	↓	OFF	↓	OFF	↓	OFF	↓
5	月	18:30～20:30	↓	18:30～20:00	↓	17:30～18:30	↓	17:30～18:30	↓
6	火	18:30～20:30	↓	18:30～20:00	↓	17:30～18:30	↓	OFF	↓
7	水	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
8	木	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
9	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
10	土	宮城県長水路選手権大会（長水路）		宮城県長水路選手権大会（長水路）		15:00～16:00	宮城県長水路選手権	16:00～17:00	宮城県長水路選手権
11	日					OFF	↓	OFF	↓
12	月	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
13	火	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
14	水	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
15	木	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
16	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
17	土	7:00～9:00		7:00～9:00		15:00～16:00		16:00～17:00	
18	日	OFF		OFF		OFF		OFF	
19	月	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
20	火	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
21	水	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
22	木	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
23	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
24	土	宮城県A級夏季大会（長水路）		宮城県A級夏季大会（長水路）		宮城県A級夏季大会	16時から練習	16:00～17:00	宮城県A級夏季大会
25	日					↓		OFF	↓
26	月	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
27	火	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
28	水	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
29	木	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		OFF	
30	金	18:30～20:30		18:30～20:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
31	土	7:00～9:00		7:00～9:00		15:00～16:00		16:00～17:00	

～これからの大会・イベント・合宿の予定～

4月29日～5月3日	GW通い練習会 :泉中央	対象：在籍者全員
5月3～6日	宮城県強化合宿：G21	対象：日水連資格級 9級以上
5月10.11日	宮城県長水路選手権大会：G21	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：G21	対象：日水連資格級 6級以上
6月8日	BC級大会（長水路）	対象：日水連資格級 5級以下
6月13～15日	宮城県高校総体	対象：高校生（各学校から）
6月24～25日	仙台市中総体	対象：中学生（各学校から）
6月28～29日	宮城県JO予選（短水路）	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（コーチやスタッフに対して）と礼儀・マナー（返事や話し方・聞き方）も徹底する事、

●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。

●選手育成コース：練習前の自主ストレッチ・自主補強を18：00からやること。

●養成コース：17:00～17:25まで自主トレしよう。

●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。

※5月24日養成コース時間変更：準養成と合同16時～17時 大会出場者はお休みです。

※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