

| 日付 | Smile | | | | Affect | | | | 備考 | Dream B | | | | Dream A | | | | 日付 |
|------|--------------|-------|-------------|-------|-------------------------|-------|---------|-------|------------|-------------------------|-------|-------------|-------|-------------------------|-------|-----------------------------------|-------|------|
| | AM | | PM | | AM | | PM | | | AM | | PM | | AM | | PM | | |
| | 集合～体操時間 | スイム時間 | 集合～体操時間 | スイム時間 | 集合～体操時間 | スイム時間 | 集合～体操時間 | スイム時間 | | 集合～体操時間 | スイム時間 | 集合～体操時間 | スイム時間 | 集合～体操時間 | スイム時間 | 集合～体操時間 | スイム時間 | |
| 1 火 | OFF | | | | 17:45～18:20 18:30～19:45 | | | | | OFF | | | | 17:40～18:20 18:30～20:00 | | | | 1 火 |
| 2 水 | 18:00～18:20 | | 18:30～19:45 | | 17:45～18:20 18:30～19:45 | | | | | 17:40～18:20 18:30～19:45 | | | | OFF | | | | 2 水 |
| 3 木 | OFF | | | | 17:45～18:20 18:30～19:45 | | | | | 17:40～18:20 18:30～19:45 | | | | 5:15～5:30 | | 5:30～7:40 | | 3 木 |
| 4 金 | ※18:00～18:20 | | 18:30～19:45 | | 17:45～18:20 18:30～19:45 | | | | | 17:40～18:20 18:30～19:45 | | | | 5:15～5:30 | | 5:30～7:40 | | 4 金 |
| 5 土 | 17:00～17:40 | | 17:45～19:00 | | 17:45～18:10 18:15～20:00 | | | | | 6:40～7:20 | | 7:30～9:45 | | 6:40～7:20 | | 7:30～9:45 ウェイト | | 5 土 |
| 6 日 | 16:00～16:30 | | 16:40～18:00 | | 7:00～9:30 | | | | | 16:30～17:00 17:00～19:00 | | | | 6:40～7:20 | | 7:30～9:30 16:30～17:00 17:00～19:00 | | 6 日 |
| 7 月 | 16:40～17:10 | | 17:15～18:30 | | OFF | | | | | 17:40～18:30 18:30～20:30 | | | | 17:40～18:30 18:30～20:30 | | | | 7 月 |
| 8 火 | OFF | | | | 17:45～18:20 18:30～19:45 | | | | | OFF | | | | 17:40～18:20 18:30～20:00 | | | | 8 火 |
| 9 水 | 18:00～18:20 | | 18:30～19:45 | | 17:45～18:20 18:30～19:45 | | | | | 17:40～18:20 | | 18:30～19:45 | | OFF | | | | 9 水 |
| 10 木 | OFF | | | | 17:45～18:20 18:30～19:45 | | | | | 17:40～18:20 18:30～19:45 | | | | 5:15～5:30 | | 5:30～7:40 | | 10 木 |
| 11 金 | ※18:00～18:20 | | 18:30～19:45 | | 17:45～18:20 18:30～19:45 | | | | | 17:40～18:20 18:30～19:45 | | | | 5:15～5:30 | | 5:30～7:40 | | 11 金 |
| 12 土 | 17:00～17:40 | | 17:45～19:00 | | 17:45～18:10 18:15～19:30 | | | | JSCA全国ブロック | 6:40～7:20 | | 7:30～9:45 | | 6:40～7:20 | | 7:30～9:45 | | 12 土 |
| 13 日 | 8:00～8:30 | | 8:40～9:30 | | 大会 | | | | スプリント選手権 | 大会 | | | | 大会 | | | | 13 日 |
| 14 月 | OFF | | | | OFF | | | | | OFF | | | | OFF | | | | 14 月 |
| 15 火 | OFF | | | | 17:45～18:20 18:30～19:45 | | | | | OFF | | | | 17:40～18:20 18:30～20:00 | | | | 15 火 |
| 16 水 | 18:00～18:20 | | 18:30～19:45 | | 17:45～18:20 18:30～19:45 | | | | | 17:40～18:20 | | 18:30～19:45 | | OFF | | | | 16 水 |
| 17 木 | OFF | | | | 17:45～18:20 18:30～19:45 | | | | | 17:40～18:20 | | 18:30～19:45 | | 5:15～5:30 | | 5:30～7:40 | | 17 木 |
| 18 金 | ※18:00～18:20 | | 18:30～19:45 | | 17:45～18:20 18:30～19:45 | | | | | 17:40～18:20 18:30～19:45 | | | | 5:15～5:30 | | 5:30～7:40 | | 18 金 |
| 19 土 | 17:00～17:40 | | 17:45～19:00 | | 17:45～18:10 18:15～20:00 | | | | | 6:40～7:20 | | 7:30～9:45 | | 6:40～7:20 | | 7:30～9:45 | | 19 土 |
| 20 日 | 8:00～8:30 | | 8:40～9:30 | | 7:00～7:30 7:40～9:30 | | | | | OFF | | | | OFF | | | | 20 日 |
| 21 月 | 16:40～17:10 | | 17:15～18:30 | | OFF | | | | | 17:40～18:30 | | 18:30～20:30 | | 17:40～18:30 18:30～20:30 | | | | 21 月 |
| 22 火 | OFF | | | | 17:45～18:20 18:30～19:45 | | | | | OFF | | | | 17:40～18:20 18:30～20:00 | | | | 22 火 |
| 23 水 | 18:00～18:20 | | 18:30～19:45 | | 17:45～18:20 18:30～19:45 | | | | | 17:40～18:20 | | 18:30～19:45 | | OFF | | | | 23 水 |
| 24 木 | OFF | | | | 17:45～18:20 18:30～19:45 | | | | | 17:40～18:20 | | 18:30～19:45 | | 5:15～5:30 | | 5:30～7:40 | | 24 木 |
| 25 金 | ※18:00～18:20 | | 18:30～19:45 | | 17:45～18:20 18:30～19:45 | | | | | 17:40～18:20 | | 18:30～19:45 | | 5:15～5:30 | | 5:30～7:40 | | 25 金 |
| 26 土 | 17:00～17:40 | | 17:45～19:00 | | 17:45～18:10 18:15～20:00 | | | | | 6:40～7:20 | | 7:30～9:45 | | 6:40～7:20 | | 7:30～9:45 ウェイト | | 26 土 |
| 27 日 | 16:00～16:30 | | 16:40～18:00 | | 7:00～9:30 | | | | | 16:30～17:00 17:00～19:00 | | | | 6:40～7:20 | | 7:30～9:30 16:30～17:00 17:00～19:00 | | 27 日 |