

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日		16:00～16:30	16:40～18:00		7:00～9:30					6:40～7:20	7:20～9:30			6:40～7:20	7:20～9:30	16:20～17:00	17:00～19:00	1日
2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	2月
3火		OFF				17:45～18:20	18:30～19:45				OFF					17:40～18:20	18:30～20:00	3火
4水		18:00～18:20	18:30～19:45			17:45～18:20	18:30～19:45				17:45～18:20	18:30～19:45			OFF			4水
5木		OFF				17:45～18:20	18:30～19:45				17:45～18:20	18:30～19:45		5:15～5:30	5:30～7:40			5木
6金		※18:00～18:20	18:30～19:45			17:45～18:20	18:30～19:45				17:45～18:20	18:30～19:45		5:15～5:30	5:30～7:40			6金
7土		17:00～17:40	17:45～19:00			17:45～18:10	18:15～19:30				7:00～7:30	7:30～9:45		7:00～7:30	7:30～9:45			7土
8日		大会			大会			JSSフリップバズカップ		大会				大会				8日
9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	9月	
10火		OFF				17:45～18:20	18:30～19:45				OFF				17:40～18:20	18:30～20:00	10火	
11水		18:00～18:20	18:30～19:45			17:45～18:20	18:30～19:45				17:45～18:20	18:30～19:45			OFF			11水
12木		OFF				17:45～18:20	18:30～19:45				17:45～18:20	18:30～19:45		5:15～5:30	5:30～7:40			12木
13金		※18:00～18:20	18:30～19:45			17:45～18:20	18:30～19:45				17:45～18:20	18:30～19:45		5:15～5:30	5:30～7:40			13金
14土		17:00～17:40	17:45～19:00			17:45～18:10	18:15～20:00				7:00～7:30	7:30～9:45		7:00～7:30	7:30～9:45	DP 16:00～18:00		14土
15日		16:00～16:30	16:40～18:00		OFF						6:40～7:20	7:20～9:30		6:40～7:20	7:20～9:30	ウエイト		15日
16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	16月
17火		OFF				17:45～18:20	18:30～19:45				OFF				17:40～18:20	18:30～20:00		17火
18水		18:00～18:20	18:30～19:45			17:45～18:20	18:30～19:45				17:45～18:20	18:30～19:45			OFF			18水
19木		OFF				17:45～18:20	18:30～19:45				17:45～18:20	18:30～19:45		5:15～5:30	5:30～7:40			19木
20金		※18:00～18:20	18:30～19:45			17:45～18:20	18:30～19:45				17:45～18:20	18:30～19:45		5:15～5:30	5:30～7:40			20金
21土		17:00～17:40	17:45～19:00			17:45～18:10	18:15～20:00				7:00～7:30	7:30～9:45		7:00～7:30	7:30～9:45			21土
22日	7:45～8:20	8:30～9:30			7:00～9:30						OFF				OFF			22日
23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	23月	
24火		OFF				17:45～18:20	18:30～19:45				OFF				17:40～18:20	18:30～20:00		24火
25水		18:00～18:20	18:30～19:45			17:45～18:20	18:30～19:45				17:45～18:20	18:30～19:45			OFF			25水
26木		OFF				17:45～18:20	18:30～19:45				17:45～18:20	18:30～19:45			17:45～18:20	18:30～19:45		26木
27金		※18:00～18:20	18:30～19:45			17:45～18:20	18:30～19:45				17:45～18:20	18:30～19:45			17:45～18:20	18:30～19:45		27金
28土		17:00～17:40	17:45～19:00			17:45～18:10	18:15～20:00				7:00～7:30	7:30～9:45		7:00～7:30	7:30～9:45			28土
29日		年末強化練習 ※後日別紙掲載			年末強化合宿						年末強化合宿				年末強化合宿			29日
30月		年末強化練習 ※後日別紙掲載			年末強化合宿						年末強化合宿				年末強化合宿			30月
31火		年末強化練習 ※後日別紙掲載			年末強化合宿						年末強化合宿				年末強化合宿			31火

※=日水連資格級3級以上の者