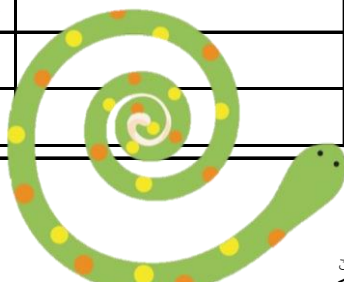


# 選手コース 1月予定表

日付	イベント	瀬倉班	鈴木班	金子班	備考
1日	水	OFF	OFF	OFF	
2日	木	OFF	OFF	OFF	
3日	金	OFF	OFF	OFF	
4日	土	2025年スタート!	7:00～9:30	7:15～9:30	OFF
5日	日		7:00～9:30	7:15～9:30	8:00～9:30
6日	月		OFF	OFF	OFF
7日	火		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45
8日	水		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45
9日	木		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45
10日	金		18:30～20:30	18:00～20:00	OFF
11日	土		7:00～9:30	7:15～9:30	8:00～9:30
12日	日	長岡新春大会 (DP)	OFF	OFF	8:00～9:30
13日	月		OFF	OFF	OFF
14日	火		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45
15日	水		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45
16日	木		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45
17日	金		18:30～20:30	18:00～20:00	OFF
18日	土	新年フェスティバル	OFF	7:15～9:30	8:00～9:30
19日	日	↓	OFF	7:15～9:30	8:00～9:30
20日	月		OFF	OFF	OFF
21日	火		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45
22日	水		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45
23日	木		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45
24日	金		18:30～20:30	18:00～20:00	OFF
25日	土	4種目ランキング	7:00～9:30	7:15～9:30	7:30～9:30
26日	日	JO予選 (西海岸)	7:00～9:30	7:15～9:30	8:00～9:30
27日	月		OFF	OFF	OFF
28日	火		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45
29日	水		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45
30日	木		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45
31日	金		18:30～20:30	18:00～20:00	OFF



2025年になりました！

今年がどんな1年になるのか楽しみです！

今、みんなが水泳をしていること、一緒に練習する仲間がいることを当たり前とは思わずに

感謝の気持ちと思いやりを持って、一日一日を大切にしていきましょう。

2025年が笑顔で溢れる1年になりますように☆彡

