

選手H班 2026年3月予定表

日付	大会/記録会	H班選抜	H班	備考
1日	日 新潟OPEN	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
2日	月	休み	休み	
3日	火	体操18:00 水中18:30-19:30	休み	
4日	水	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
5日	木	休み	休み	
6日	金	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
7日	土 体力測定	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
8日	日	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
9日	月	休み	休み	
10日	火	体操18:00 水中18:30-19:30	休み	
11日	水	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
12日	木	休み	休み	
13日	金	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
14日	土	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
15日	日 50m4種目ランキング	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
16日	月	休み	休み	
17日	火	体操18:00 水中18:30-19:30	休み	
18日	水	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
19日	木	休み	休み	
20日	金	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
21日	土	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
22日	日	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
23日	月	休み	休み	
24日	火	体操18:00 水中18:30-19:30	休み	
25日	水	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
26日	木	休み	休み	
27日	金 春季JO	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
28日	土 ↓	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
29日	日 ↓	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
30日	月 ↓	休み	休み	
31日	火	体操17:00 水中17:15-18:30	休み	時間注意

選手として活動するなかで、
 目標はありますか？
 目標にむかって努力できていますか？
 難しいことにチャレンジする気持ちを持つよう。
 ダッシュオリジナル：ビタミンC（チャレンジ）を身につけよう。