

| 9月 | | 競泳 | | | 水球 | 備考 |
|----|---|------------------|-------------|-------------|------------------------|-----------------|
| | | STパート | SPパート | MLパート | | |
| 1 | 土 | 11:00~13:00 | 9:00~11:00 | 9:00~11:00 | OFF | クリーナー |
| 2 | 日 | OFF | | | 9:00~ストレッチ/13:00~16:00 | |
| 3 | 月 | 9:00~11:00 | 11:00~13:00 | 11:00~13:00 | 13:00~16:00 | |
| 4 | 火 | 9:00~11:00 | 11:00~13:00 | 11:00~13:00 | 11:00~筋トレ/13:00~16:00 | 開放(16:00~18:00) |
| 5 | 水 | 9:00~11:00 | 11:00~13:00 | 11:00~13:00 | 13:00~16:00 | 全体ミーティング |
| 6 | 木 | 移動日 | | | OFF | |
| 7 | 金 | 日本学生選手権(横浜国際プール) | | | 13:00~16:00 | |
| 8 | 土 | 日本学生選手権(横浜国際プール) | | | 13:00~16:00 | クリーナー |
| 9 | 日 | 日本学生選手権(横浜国際プール) | | | 9:00~ストレッチ/13:00~16:00 | |
| 10 | 月 | OFF | | | 合宿 | |
| 11 | 火 | OFF | | | 合宿 | |
| 12 | 水 | OFF | | | OFF | 開放(16:00~18:00) |
| 13 | 木 | OFF | | | 13:00~16:00 | |
| 14 | 金 | OFF | | | 11:00~筋トレ/13:00~16:00 | |
| 15 | 土 | OFF | | | OFF | クリーナー |
| 16 | 日 | OFF | | | 9:00~ストレッチ/13:00~16:00 | |
| 17 | 月 | OFF | | | 13:00~16:00 | |
| 18 | 火 | OFF | | | 13:00~16:00 | 開放(16:00~18:00) |
| 19 | 水 | OFF | | | 11:00~筋トレ/13:00~16:00 | |
| 20 | 木 | OFF | | | OFF | |
| 21 | 金 | OFF | | | 13:00~16:00 | |
| 22 | 土 | OFF | | | 13:00~16:00 | クリーナー |
| 23 | 日 | OFF | | | 遠征 | 休館日 |
| 24 | 月 | OFF | | | 筋トレ(各自) | |
| 25 | 火 | OFF | | | 17:00~21:00 | 2限授業 |
| 26 | 水 | OFF | | | 筋トレ(各自) | |
| 27 | 木 | ドライ+FT | | | 17:00~21:00 | 開放(16:00~18:00) |
| 28 | 金 | ドライ+FT | | | 筋トレ(各自) | 2限授業 |
| 29 | 土 | ドライ+FT | | | 17:00~21:00 | クリーナー/全体ミーティング |
| 30 | 日 | OFF | | | OFF | |