

H29年度 選手CJ

第 4 期 予定表

10月		時間	バス	備考	11月		時間	バス	備考
1日	日	SCチャレンジ大会		プラザ	1日	水	休館日		
2日	月	休館日	×		2日	木	17:50~19:30	○	
3日	火	休館日	×		3日	金	OFF	×	
4日	水	休館日	×		4日	土	9:00~10:30	×	
5日	木	休館日	×		5日	日	OFF	×	
6日	金	休館日	×		6日	月	17:50~19:30	○	
7日	土	休館日	×		7日	火	17:50~19:30	○	
8日	日	休館日	×		8日	水	休館日		
9日	月	休館日	×		9日	木	17:50~19:30	○	
10日	火	17:50~19:30	○		10日	金	17:50~19:30	○	
11日	水	休館日			11日	土	9:00~10:30	×	
12日	木	17:50~19:30	○		12日	日	OFF	×	
13日	金	17:50~19:30	○		13日	月	17:50~19:30	○	
14日	土	9:00~10:30	×		14日	火	17:50~19:30	○	
15日	日	BC級大会		山形DC	15日	水	休館日		
16日	月	17:50~19:30	○		16日	木	17:50~19:30	○	
17日	火	17:50~19:30	○		17日	金	17:50~19:30	○	
18日	水	休館日			18日	土	9:00~10:30	×	
19日	木	17:50~19:30	○		19日	日	OFF	×	
20日	金	17:50~19:30	○		20日	月	17:50~19:30	○	
21日	土	9:00~10:30	×		21日	火	17:50~19:30	○	
22日	日	OFF	×		22日	水	休館日		
23日	月	17:50~19:30	○		23日	木	OFF	×	
24日	火	17:50~19:30	○		24日	金	17:50~19:30	○	
25日	水	休館日			25日	土	9:00~10:30	×	
26日	木	17:50~19:30	○		26日	日	OFF	×	
27日	金	17:50~19:30	○		27日	月	17:50~19:30	○	
28日	土	9:00~10:30	×		28日	火	OFF	×	
29日	日	OFF	×		29日	水	休館日		
30日	月	17:50~19:30	○		30日	木	OFF	×	
31日	火	17:50~19:30	○						

○グループ目標

- ① 水泳を楽しんで練習しよう！
- ② いろいろな大会・合同記録会に参加しよう！
- ③ グループ昇格(C・B)を目指して練習をがんばろう！
- ④ 『県学童水泳記録会』の標準記録を突破しよう！

※11月 合同記録会の日程は未定です。
決定後、ご連絡いたします。

●10月1日(日)~9日(月)まで、プール水入れ替えの為、お休みとなります。その間、ランニングや筋力トレーニングなどなど、自主的に行うようにしましょう。

秋季・冬季にしっかりと基礎体力を高め、泳ぎ方やフォームを修正するようにしましょう。

冬を制する者は、夏を制する！！です！この時期にパワーアップし上達できるようにしましょう！！

◎新しいメンバーが増えました。あいさつや練習態度など、一人一人がお手本となるように