

## H29年度 選手CJ

## 第 5 期 予定表

12月		時間	バス	備考	1月		時間	バス	備考
1日	金	17:50~19:30	○		1日	月	休館日		
2日	土	9:00~10:30	×		2日	火	休館日		
3日	日	OFF	×		3日	水	休館日		
4日	月	17:50~19:30	○		4日	木	17:50~19:30	○	
5日	火	17:50~19:30	○		5日	金	17:50~19:30	○	
6日	水	休館日			6日	土	9:00~10:30	×	※練習あり
7日	木	17:50~19:30	○		7日	日	新年フェスティバル		OFF
8日	金	17:50~19:30	○		8日	月	新年フェスティバル	×	OFF
9日	土	9:00~10:30	×		9日	火	17:50~19:30	○	
10日	日	OFF	×		10日	水	休館日		
11日	月	17:50~19:30	○		11日	木	17:50~19:30	○	
12日	火	17:50~19:30	○		12日	金	17:50~19:30	○	
13日	水	休館日			13日	土	9:00~10:30	×	
14日	木	17:50~19:30	○		14日	日	OFF	×	
15日	金	17:50~19:30	○		15日	月	17:50~19:30	○	
16日	土	9:00~10:30	×		16日	火	17:50~19:30	○	
17日	日	OFF	×		17日	水	休館日		
18日	月	17:50~19:30	○		18日	木	合同記録会	○	
19日	火	17:50~19:30	○		19日	金	17:50~19:30	○	
20日	水	休館日			20日	土	9:00~10:30	×	
21日	木	17:50~19:30	○		21日	日	OFF	×	
22日	金	17:50~19:30	○		22日	月	17:50~19:30	○	
23日	土	OFF	×	教室休み	23日	火	17:50~19:30	○	
24日	日	OFF	×		24日	水	休館日		
25日	月	17:50~19:30	○		25日	木	17:50~19:30	○	
26日	火	17:50~19:30	○		26日	金	OFF	×	教室休み
27日	水	休館日			27日	土	9:00~10:30	×	
28日	木	休館日	×	教室休み	28日	日	OFF	×	
29日	金	休館日	×	教室休み	29日	月	17:50~19:30	○	
30日	土	休館日		教室休み	30日	火	OFF	×	教室休み
31日	日	休館日			31日	水	休館日		

## ○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！

●年末年始、長期のお休みとなります。お休みの間、なまけないように各自にてトレーニングしましょう。

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！！

◎うがい・手洗いをし、体調管理も意識していきましょう☆

◆合同記録会が1月18日(木)に開催予定です。詳細は、後日お知らせします。