

H30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	土	8:00~9:30	※イベントの為時間変更		1日	火	休館日	×	教室休み
2日	日	OFF			2日	水	休館日	×	教室休み
3日	月	17:50~19:30	○		3日	木	休館日	×	教室休み
4日	火	17:50~19:30	○		4日	金	17:50~19:30	○	
5日	水	休館日			5日	土	9:00~10:30	×	
6日	木	17:50~19:30	○		6日	日	OFF		
7日	金	17:50~19:30	○		7日	月	17:50~19:30	○	
8日	土	8:00~9:30	※イベントの為時間変更		8日	火	17:50~19:30	○	
9日	日	OFF			9日	水	休館日		
10日	月	17:50~19:30	○		10日	木	17:50~19:30	○	
11日	火	17:50~19:30	○		11日	金	17:50~19:30	○	
12日	水	休館日			12日	土	OFF	×	教室休み
13日	木	17:50~19:30	○		13日	日	OFF	×	教室休み
14日	金	17:50~19:30	○		14日	月	OFF	×	教室休み
15日	土	9:00~10:30	×		15日	火	17:50~19:30	○	
16日	日	OFF			16日	水	休館日		
17日	月	17:50~19:30	○		17日	木	17:50~19:30	○	合同記録会予定
18日	火	17:50~19:30	○		18日	金	17:50~19:30	○	
19日	水	休館日			19日	土	8:30~10:00	※イベントの為時間変更	
20日	木	17:50~19:30	○		20日	日	OFF		
21日	金	17:50~19:30	○		21日	月	17:50~19:30	○	
22日	土	9:00~10:30	×		22日	火	17:50~19:30	○	
23日	日	OFF			23日	水	休館日		
24日	月	9:00~10:30	×	祝日スクール	24日	木	17:50~19:30	○	
25日	火	17:50~19:30	○		25日	金	17:50~19:30	○	
26日	水	休館日		教室休み	26日	土	9:00~10:30	×	
27日	木	OFF	×	教室休み	27日	日	OFF		
28日	金	OFF	×	教室休み	28日	月	17:50~19:30	○	
29日	土	休館日	×	教室休み	29日	火	17:50~19:30	○	
30日	日	休館日	×	教室休み	30日	水	休館日		
31日	月	休館日	×	教室休み	31日	木	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)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。
・腹筋 ・背筋 ・腕立て伏せ ・スクワット 各30回×3セット 毎日行いましょう！！

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。
 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！！ **夏の力は冬つくる！！**

◎うがい・手洗いをし、体調管理も意識していきましょう☆

◆1月17日(木)に合同記録会を予定しています。詳細は、後日申し込み書にて確認してください。