

## H30年度 選手CJ

## 第 6 期 予定表

2月		時間	バス	備考	3月		時間	バス	備考
1日	金	OFF	×		1日	金	17:50~19:30	○	
2日	土	OFF	×		2日	土	9:00~10:30	×	
3日	日	OFF	×		3日	日	<b>置賜地区室内水泳競技大会</b>		
4日	月	17:50~19:30	○		4日	月	17:50~19:30	○	
5日	火	OFF	×		5日	火	17:50~19:30	○	
6日	水	休館日			6日	水	休館日		
7日	木	OFF	×		7日	木	17:50~19:30	○	
8日	金	17:50~19:30	○		8日	金	17:50~19:30	○	
9日	土	9:00~10:30	×		9日	土	9:00~10:30	×	
10日	日	OFF	×		10日	日	OFF		
11日	月	OFF	×		11日	月	17:50~19:30	○	
12日	火	17:50~19:30	○		12日	火	17:50~19:30	○	
13日	水	休館日			13日	水	休館日		
14日	木	17:50~19:30	○		14日	木	17:50~19:30	○	
15日	金	17:50~19:30	○		15日	金	ろ過器交換のため <b>4月4日(木)まで</b> <b>休講</b> となります。		
16日	土	9:00~10:30	×		16日	土			
17日	日	OFF			17日	日			
18日	月	17:50~19:30	○		18日	月			
19日	火	17:50~19:30	○		19日	火			
20日	水	休館日			20日	水			
21日	木	17:50~19:30	○		21日	木			
22日	金	17:50~19:30	○		22日	金			
23日	土	9:00~10:30	×		23日	土			
24日	日	OFF			24日	日			
25日	月	17:50~19:30	○		25日	月			
26日	火	17:50~19:30	○		26日	火			
27日	水	休館日			27日	水			
28日	木	17:50~19:30	○		28日	木			
					29日	金			
					30日	土			
					31日	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）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！

※合同記録会の日程は未定です。  
決定後、ご連絡いたします。

◎**3月3日(日)**に長井を会場に**置賜地区室内水泳競技大会**が開催されます。

基本的に全員参加です。体調管理をしっかり行ききちんと練習をして大会にのぞみましょう！

●**長期休講が3月15日(木)~4月4日(木)まで**あります。自主トレーニングを行いましょ！

筋トレ 腹筋30回・背筋30回・腕立て伏せ30回・スクワット30回 × 3セット

◎来年度に向けて、さらに意識を高くもち**新たな目標を達成できるように**努めましょ！

※6年生は2月末までに各種届出(継続・保留・退会)を必ず提出してください。