

R元年度 選手CJ班

第 4 期 予定表

10月		時間	バス	備考	11月		時間	バス	備考
1日	火	休館日			1日	金	17:50~19:30	○	
2日	水	休館日			2日	土	8:00~10:00	×	
3日	木	休館日			3日	日	OFF		文化の日
4日	金	休館日			4日	月	OFF		振替休
5日	土	休館日			5日	火	17:50~19:30	○	
6日	日	休館日			6日	水	休館日		
7日	月	17:50~19:30	○		7日	木	17:50~19:30	○	
8日	火	17:50~19:30	○		8日	金	17:50~19:30	○	
9日	水	休館日			9日	土	8:00~10:00	×	
10日	木	17:50~19:30	○		10日	日	OFF		
11日	金	17:50~19:30	○		11日	月	17:50~19:30	○	
12日	土	8:00~10:00	×		12日	火	17:50~19:30	○	
13日	日	OFF			13日	水	休館日		
14日	月	BC級大会(山形市)		体育の日	14日	木	17:50~19:30	○	
15日	火	17:50~19:30	○		15日	金	17:50~19:30	○	
16日	水	休館日			16日	土	8:00~10:00	×	
17日	木	17:50~19:30	○		17日	日	OFF		
18日	金	17:50~19:30	○		18日	月	17:50~19:30	○	
19日	土	8:00~10:00	×		19日	火	17:50~19:30	○	
20日	日	OFF			20日	水	休館日		
21日	月	17:50~19:30	○		21日	木	17:50~19:30	○	
22日	火	OFF		即位礼正殿の儀	22日	金	17:50~19:30	○	
23日	水	休館日			23日	土	8:00~10:00	×	勤労感謝の日
24日	木	17:50~19:30	○		24日	日	OFF		
25日	金	17:50~19:30	○		25日	月	17:50~19:30	○	
26日	土	OFF		※高校駅伝大会のため	26日	火	17:50~19:30	○	
27日	日	OFF			27日	水	休館日		
28日	月	17:50~19:30	○		28日	木	OFF	×	教室休み
29日	火	17:50~19:30	○		29日	金	OFF	×	教室休み
30日	水	休館日			30日	土	8:00~10:00	×	
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 **安全第一！ルールを守る！マナーを知る！**

※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2日(火)~6日(日)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。

内容:「腹筋・背筋・腕立て伏せ・スクワット・・・30回×3セット」

◆正しい姿勢で正確に！！

◆楽しんでなーと感じてては効果はできません！！

●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！！