

R元年度 選手CJ班

第 5 期 予定表

12月		時間	バス	備考	1月		時間	バス	備考
1日	日	OFF			1日	水	休館日	×	教室休み
2日	月	17:50~19:30	○		2日	木	休館日	×	教室休み
3日	火	17:50~19:30	○		3日	金	休館日	×	教室休み
4日	水	休館日			4日	土	8:00~10:00	×	
5日	木	17:50~19:30	○		5日	日	OFF		
6日	金	17:50~19:30	○		6日	月	17:50~19:30	○	
7日	土	8:00~10:00	×		7日	火	17:50~19:30	○	
8日	日	OFF			8日	水	休館日		
9日	月	17:50~19:30	○		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	OFF	×	教室休み
12日	木	17:50~19:30	○		12日	日	OFF	×	教室休み
13日	金	17:50~19:30	○		13日	月	OFF	×	教室休み
14日	土	8:00~10:00	×		14日	火	17:50~19:30	○	
15日	日	OFF			15日	水	休館日		
16日	月	17:50~19:30	○		16日	木	17:50~19:30	○	合同記録会予定
17日	火	17:50~19:30	○		17日	金	17:50~19:30	○	
18日	水	休館日			18日	土	8:00~10:00	×	
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	8:00~10:00	×		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	17:50~19:30	○	
24日	火	17:50~19:30	○		24日	金	17:50~19:30	○	
25日	水	休館日			25日	土	8:00~10:00	×	
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	休館日	×	教室休み	28日	火	17:50~19:30	○	
29日	日	休館日	×	教室休み	29日	水	休館日		
30日	月	休館日	×	教室休み	30日	木	17:50~19:30	○	
31日	火	休館日	×	教室休み	31日	金	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☆