

2020年 1月 予定表 Aグループ

12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
Rest	マイティ米沢	マイティ米沢	Rest	Rest	マイティ米沢	8:00-11:00 14:00-17:00
1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
8:00-10:30 おもちの会	17:50-21:00	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	新年フェスティバル
1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
新年フェスティバル	新年フェスティバル	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	8:00-10:30 14:00-17:00
1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
Rest	第99回記録会	17:50-20:30 AN1Test	Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	8:00-11:00 14:00-17:00
1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)
春季JO予選	17:50-21:00 持久Test	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00 筋トレTest	17:50-20:30	8:00-11:00 14:00-17:00

大会・記録会予定

1月11日-13日 新年フェスティバルin鶴岡
 1月20日 第99回記録会
 1月26日 春季JO予選(希望者)
 2月16日 春季A・AA級記録会in酒田
 3月8日 置賜選手権in長井
 4月19日予定 山形県選手権

- 毎週月・火にノート提出するように！
- ドライランドはプールサイドで内履き必要な人は持ってくる
- 2月のA・AA級は資格級9級以上で希望者のみの参加予定です
- 合同記録会16日予定でしたが20日に行う事になりました

<コーチから>

年末年始にユルットとマイティ米沢で練習させていただくことになっていますが、こちらからお願いして承諾してもらい練習ができるようになりました。他施設にお邪魔する際は感謝の意を、あいさつ、行動、態度で示してください。大会等でも、他クラブのコーチに会った際はあいさつするようにしましょう。

新年フェスティバルまでもう少しです。新フェで来年の夏の方向性がほぼ決まります。大事なのは「強い気持ち！」風邪や怪我などで満足に練習できない選手もいると思いますが、大会は待ってくれません。今できる事を常に考え、その時その時を精一杯努力するのみ！

※保護者の方へ 練習が終わった後は、早く帰宅して食事と睡眠を早めに行ってください。この2つは練習同様、とても重要な事なのでよろしくお願いします。お子様への指導もお願いします

持続する今がなければ、成功という未来はない。
 その継続する内容に、意味があればあるほど成功は大きい

現在のAグループ ※Aグループ継続の条件としてケガ・体の自己管理・出席率・生活や練習態度・泳力(筋力)test・資格級などを基準にします。

佑実・凜・ひより・南泉・堇怜・恭・樺音・颯寛・柊晃・逞真・大平・大雅・優・心音

計14名

金田コーチ 携帯 090-7323-4966 アドレス air-jam-2012@docomo.ne.jp