

2020年 7月 予定表 Aグループ

6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:10 15:20-17:30
7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:10 15:20-17:30
7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:10 15:20-17:30
7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)
16:30-18:30	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	Rest	8:00-11:00 ドライランドあり	8:00-10:10 15:20-17:30
7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)
16:30-18:30	17:50-21:00 合同記録会	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	8:00-10:10 15:20-17:30

大会・記録会予定

7月27日(月) 第100回合同記録会

コロナ対策の為の注意事項は裏に記載してます。

変更箇所もあるので確認をお願いします。

○祝日・日曜日の朝練は玄関ホールでドライランドします。サンダル禁止

○土曜日の午前練習ですが、レギュラーコースとの関係で練習終了時間が少し遅くなるかもしれません。

記録会開催予定なのでIM主体の練習になります。これを機に苦手種目のフォーム修正などをしっかり意識して練習していきましょう。意識して意識して意識して、良いフォームを無意識でできるようにしましょう。

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・董怜・恭・樺音・颯寛・柊晃・大平・大雅・優・心音・逞真

計13名

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