

R2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	木	休館日			1日	日	OFF		
2日	金	休館日			2日	月	17:50~19:30	○	
3日	土	休館日			3日	火	OFF		文化の日
4日	日	休館日			4日	水	休館日		
5日	月	17:50~19:30	○		5日	木	17:50~19:30	○	
6日	火	18:15~19:30	○		6日	金	18:15~19:30	○	
7日	水	休館日			7日	土	9:00~10:20	×	
8日	木	17:50~19:30	○		8日	日	OFF		
9日	金	18:15~19:30	○		9日	月	17:50~19:30	○	
10日	土	OFF			10日	火	18:15~19:30	○	
11日	日	OFF			11日	水	休館日		
12日	月	17:50~19:30	○		12日	木	17:50~19:30	○	
13日	火	18:15~19:30	○		13日	金	18:15~19:30	○	
14日	水	休館日			14日	土	9:00~10:20	×	
15日	木	17:50~19:30	○		15日	日	OFF		
16日	金	18:15~19:30	○		16日	月	17:50~19:30	○	
17日	土	9:00~10:20	×		17日	火	18:15~19:30	○	
18日	日	OFF			18日	水	休館日		
19日	月	17:50~19:30	○		19日	木	17:50~19:30	○	
20日	火	18:15~19:30	○		20日	金	18:15~19:30	○	
21日	水	休館日			21日	土	9:00~10:20	×	
22日	木	17:50~19:30	○		22日	日	OFF		
23日	金	18:15~19:30	○		23日	月	OFF		勤労感謝の日
24日	土	9:00~10:20	×		24日	火	18:15~19:30	○	
25日	日	OFF			25日	水	休館日		
26日	月	17:50~19:30	○		26日	木	OFF	×	教室休み
27日	火	18:15~19:30	○		27日	金	OFF	×	教室休み
28日	水	休館日			28日	土	9:00~10:20	×	
29日	木	17:50~19:30	○		29日	日	OFF		
30日	金	18:15~19:30	○		30日	月	17:50~19:30	○	
31日	土	OFF		※高校駅伝大会のため					

○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。

- 9月28日(月)~4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！！

- 10月より新しい指導者が担当する曜日があります。練習時間と内容も変わります。

- 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。