

R元年度 選手CJ班

第 6 期 予定表

2月		時間	バス	備考	3月		時間	バス	備考
1日	土	OFF	×		1日	日	OFF		
2日	日	OFF	×		2日	月	17:50~19:30	○	
3日	月	17:50~19:30	○		3日	火	17:50~19:30	○	
4日	火	17:50~19:30	×		4日	水	休館日		
5日	水	休館日			5日	木	17:50~19:30	○	
6日	木	17:50~19:30	○		6日	金	17:50~19:30	○	
7日	金	17:50~19:30	○		7日	土	8:00~10:00	×	
8日	土	8:00~10:00	×		8日	日	置賜地区室内水泳競技大会		
9日	日	OFF	×		9日	月	17:50~19:30	○	
10日	月	17:50~19:30	○		10日	火	17:50~19:30	○	
11日	火	OFF	○		11日	水	休館日		
12日	水	休館日			12日	木	17:50~19:30	○	
13日	木	17:50~19:30	○		13日	金	17:50~19:30	○	
14日	金	17:50~19:30	○		14日	土	8:00~10:00	×	
15日	土	8:00~10:00	×		15日	日	OFF		
16日	日	OFF			16日	月	17:50~19:30	○	
17日	月	17:50~19:30	○		17日	火	17:50~19:30	○	
18日	火	17:50~19:30	○		18日	水	休館日		
19日	水	休館日			19日	木	17:50~19:30	○	
20日	木	17:50~19:30	○		20日	金	OFF	○	
21日	金	17:50~19:30	○		21日	土	8:00~10:00	×	
22日	土	8:00~10:00	×		22日	日	OFF		
23日	日	OFF			23日	月	17:50~19:30	○	
24日	月	OFF	○		24日	火	17:50~19:30	○	
25日	火	17:50~19:30	○		25日	水	休館日		
26日	水	休館日			26日	木	17:50~19:30	○	
27日	木	17:50~19:30	○		27日	金	17:50~19:30	○	
28日	金	17:50~19:30	○		28日	土	休館日		
29日	土	8:00~10:00	×		29日	日	休館日		
					30日	月	休館日		
					31日	火	休館日		

○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！

※合同記録会の日程は未定です。

決定後、ご連絡いたします。

◎3月8日(日)に長井を会場に置賜地区室内水泳競技大会が開催されます。

基本的に全員参加です。体調管理をしっかり行いきちんと練習をして大会にのぞみましょう！

●長期休講が3月28日(土)～4月5日(日)まであります。自主トレーニングを行いましょう！

筋トレ 腹筋30回・背筋30回・腕立て伏せ30回・スクワット30回 × 3セット

◎来年度に向けて、さらに意識を高くもち新たな目標を達成できるように努めましょう！

※6年生は2月末までに各種届出(継続・保留・退会)を必ず提出してください。