

# Cグループ 10月予定表

9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	10月1日(土)
～ プール水抜きの為 お休み ～						
10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
off	17:50～19:30	18:15～19:30	off	17:50～19:30	18:15～19:30	8:00～9:40
10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
off	off	18:15～19:30	off	17:50～19:30	18:15～19:30	8:00～9:40
	スポーツの日					
10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)
off	17:50～19:30	18:15～19:30	off	17:50～19:30	18:15～19:30	off
						駅伝の為 お休みです
10月23日(日)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)
off	17:50～19:30	18:15～19:30	off	17:50～19:30	18:15～19:30	8:00～9:40

## コーチから

10月から木曜日と土曜日はBグループと合同練習になります。そのため時間も変わっていますので予定表を確認して間違いのないように練習に来てください！

こまめな水分補給、体調管理に気を使いましょう😊

あいさつ、返事をしっかりと行い、家の人や周りの方々への感謝の気持ちをもって練習に取り組みましょう^^

練習が大変で宿題ができませんでした…などがないように！！

学校の行事などがある場合そちらを優先していただいて構いません！！

## ○グループ目標

- ① いろいろな大会・合同記録会に参加しよう！
- ② 200m個人メドレーで3分40秒を突破し、Bグループへ昇格しよう！

※練習をお休みする時は自分で連絡しましょう！      スイミングセンター ☎ 88-1632  
青木先生 ☎ 080-5745-6148