

2023年 1月 予定表

Aグループ

12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)
9:00~11:00 自主練習	17:50~21:00	18:15~20:30	8:20プラザ発 ユルト 12:00着予定	6:50プラザ発 マイティ米沢 11:00着予定	6:50プラザ発 マイティ米沢 11:00着予定	Rest 開放なし
1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)
Rest 開放なし	Rest 開放なし	Rest 開放なし	8:20プラザ発 ユルト 12:00着予定	17:50~21:00	18:15~20:30	8:00~10:30 15:10~17:20 新フェ組AMのみ
1月8日(日)	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)
新フェ 開放あり	新フェ 9:00~10:30 新フェ不参加者	18:15~20:15	Rest	17:50~21:00	18:15~20:30	8:00~10:30 15:10~17:20
1月15日(日)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)
Rest 開放あり	17:50~21:00	18:15~20:30	Rest	17:50~21:00	18:15~20:30	8:00~10:30 15:10~17:20
1月22日(日)	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)
Rest 開放なし	17:50~21:00	18:15~20:30	Rest	17:50~20:00 合同記録会	17:50~20:00	8:00~10:30 PMなし
1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)
JO予選 開放あり	17:50~20:30	17:50~20:00	Rest	17:50~21:00	17:50~20:00	8:00~10:30 15:10~17:20

- ジャージや道具の購入希望の人は申し出ください。
- 練習時間しっかり確認してください。
- 練習予定時間は後日変更がある場合があります。

大会・記録会予定

3月5日(日) 置賜室内in長井

<選手へ>

年末年始の練習ですが、参加する選手は送迎して下さる保護者の方に感謝する気持ちをきちんと表す事。練習に参加できることが当たり前と思わない事。また、快く練習させてもらうマイティ米沢さんやユルトさんに感謝の気持ちを挨拶でしっかり伝える事。選手の前に1人の人間として成長する為に感謝の気持ちを忘れない、伝えられるようにしてください。コロナ関連で休まざるを得ない状況が誰にでも起こりうることを忘れず、練習できる日は最大努力で頑張りましょう。

<コロナ感染拡大予防・連絡について>

- ・具合が悪い場合は休む事。その際、医療機関に行く事。
- ・平日18:00以降の休む等の連絡は留守番電話をお願いします。コーチの携帯でもOKです。
- ・緊急の連絡は金田コーチの携帯に連絡する事。金曜日は伊藤コーチにする事。
- ・基本的に連絡は保護者ではなく自分でするようにしてください。

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(筋トレ)test・資格級などを基準にします。

A 逞真・夏季・雪花・樺音・宝・さくら・大雅・綾大

計8名

金田コーチ 携帯 :090-7323-4966

長井SCメールアドレス:y_nagai_sc@yahoo.co.jp

伊藤コーチ 携帯 :090-9530-7083