2023年　2月　予定表　Aグループ

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)
9:00-11:00 開放なし	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	工事の為 ﾌﾟｰﾙ使用不可	工事の為 ﾌﾟｰﾙ使用不可	JO予選参加者 移動練習会
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	工事の為 ﾌﾟｰﾙ使用不可	工事の為 ﾌﾟｰﾙ使用不可	Rest	17:50-21:00	**17:50-20:00**	8:00-10:30 15:10-17:20
2月5日(日)	**2月6日(月)**	**2月7日(火)**	**2月8日(水)**	**2月9日(木)**	**2月10日(金)**	**2月11日(土)**
Rest 開放あり	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	**8:30-11:30**
2月12日(日)	**2月13日(月)**	**2月14日(火)**	**2月15日(水)**	**2月16日(木)**	**2月17日(金)**	**2月18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
2月19日(日)	**2月20日(月)**	**2月21日(火)**	**2月22日(水)**	**2月23日(木)**	**2月24日(金)**	**2月25日(土)**
Rest 開放あり	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	**9:00-11:30**	18:15-20:30	8:00-10:30 15:10-17:20
2月26日(日)	**2月27日(月)**	**2月28日(火)**	**3月1日(水)**	**3月2日(木)**	**3月3日(金)**	**3月4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

○ 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

5月28日(日) 地区高校

＜お知らせ＞

プール工事の為、1/25～2/1までの期間、学習プラザでの練習ができません。尚、予定していた1/26(木)の合同記録会は中止となりました。プール閉鎖期間はおのおのﾄﾞﾗｲﾗﾝﾄﾞや他施設で泳練習するなど、できる事を考え実行できるようにしましょう

＜選手へ＞

2月は3月5日の置賜室内に向けてTaCｸﾘｱ、TaTｸﾘｱ、HR-setAve更新、ｷｯｸ・ﾌﾟﾙでのｻｲｸﾙinなど様々な練習ﾒﾆｭｰでの更新を目標に頑張っていきましょう。今現在、練習内容的に鍛錬期で練習がきついと感じるかもしれませんが、夏の目標達成に向けて大事な時期です。心技体を万全にし日々の練習を100%で頑張れるようにしましょう。

＜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にお願いします。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。
- 休むなどの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