

CJグループ 5月予定表

4月30日(日)	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)
off	17:50～19:30	18:15～19:30	off	off	off	off
				GW強化練習会 ※参加しない人は休みです		
5月7日(日)	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)
off	17:50～19:30	18:15～19:30	off	17:50～19:30	18:15～19:30	8:00～9:40
5月14日(日)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)
off	17:50～19:30	18:15～19:30	off	17:50～19:30	18:15～19:30	8:00～9:40
第6回 水しぶき杯						
5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)
off	17:50～19:30	18:15～19:30	off	17:50～19:30	18:15～19:30	8:00～9:40
5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)
off	off	off	off	17:50～20:00	18:15～19:30	8:00～9:40
BC級記録会 in落合				合同記録会		

コーチから

お疲れ様です、職員青木です。5月もよろしくお願いします。

4日、5日、6日練習あります、2部練習になっており強度の高い内容になると思いますが是非参加してください!!!
14日、水しぶき杯もご検討ください。

月末はお休みが続きますので、お家でしっかり体を動かすことを心がけてください！ 以上です

○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