

2024年 3月 予定表

Aグループ

2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	3月1日(金)	3月2日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-19:30	8:00-10:30
3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)
置賜室内	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-19:30	8:00-10:30
3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-19:30	午前 Rest 15:00-16:30
3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
Rest	合同記録会 17:50-20:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:30 15:00-16:30
3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)
Rest	Rest	Rest	Rest	Rest	Rest ミーティング予定	Rest

- 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3日(日) 置賜室内選手権in長井

<選手へ>

長い休みがありますが、1日最低でも1回は体を動かす時間を作りましょう！ドライランド、ストレッチ、筋トレ、他施設での水中練習などしましょう。勉強も練習参加の努力につながります。

<その他>

- ・2階から観覧可能となりました。撮影は禁止となります。合同記録会に関しては撮影は許可しております。
- ・具合が悪い場合は休む事。その際、医療機関に行く事。休むなどの連絡は自分ですること。
- ・勉強は日々の積み重ね。テスト期間であっても練習参加できるよう毎日努力をしましょう。

A 綾大

計1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