

# 平成29年10月 選手クラス練習日程表

			Aクラス 担当 佐々木	
日	曜日	行事	午前	午後
10/1	日		7:30~9:00	
2	月		休 養 日	
3	火			18:30~20:00
4	水			18:30~20:30
5	木			18:30~20:30
6	金			18:30~20:00
7	土		10:30~12:30市民P	OFF
8	日	ブロック大会	競技会参加	
9	月	ブロック大会	競技会参加	
10	火			18:30~20:00
11	水			18:30~20:30
12	木			18:30~20:30
13	金			18:30~20:00
14	土		10:30~12:30市民P	19:00~20:30
15	日		7:30~9:00	
16	月		休 養 日	
17	火			18:30~20:00
18	水			18:30~20:30
19	木			18:30~20:30
20	金			18:30~20:00
21	土		10:30~12:30市民P	19:00~20:30
22	日		7:30~9:00	
23	月		休 養 日	
24	火			18:30~20:00
25	水			18:30~20:30
26	木			18:30~20:30
27	金			18:30~20:00
28	土		7:30~9:00	OFF
29	日	札幌年齢別・休校日	競技会参加	
30	月	休校日	休 養 日	
31	火	休校日	休 養 日	

			Bクラス 担当 前	
日	曜日		午前	午後
10/1	日		7:30~9:00	
2	月			18:30~20:00
3	火		休 養 日	
4	水			18:30~20:30
5	木			18:30~20:30
6	金			18:30~20:00
7	土		7:30~9:00	OFF
8	日		競技会参加	
9	月		競技会参加	
10	火		休 養 日	
11	水			18:30~20:30
12	木			18:30~20:30
13	金			18:30~20:00
14	土		10:30~12:30市民P	19:00~20:30
15	日		7:30~9:00	
16	月			18:30~20:00
17	火		休 養 日	
18	水			18:30~20:30
19	木			18:30~20:30
20	金			18:30~20:00
21	土		10:30~12:30市民P	19:00~20:30
22	日		7:30~9:00	
23	月			18:30~20:00
24	火		休 養 日	
25	水			18:30~20:30
26	木			18:30~20:30
27	金			18:30~20:00
28	土		7:30~9:00	OFF
29	日		競技会参加	
30	月		休 養 日	
31	火		休 養 日	

## 【競技会】

10月8日(日)~9日(月):第31回ISS北海道ブロック合同水泳競技大会

兼 第41回イトマン招待水泳競技大会予選会(イトマンスイミングスクール札幌麻生校)

10月29日(日):第25回札幌年齢別水泳競技大会(札幌市平岸プール)

※練習日程表はHP(選手活動日記)からも確認できます。

『チームに貢献できる存在になる』『チームに必要な存在になる』意識して、行動と練習に取り組もう!

- 1.練習開始15分前にプールサイドに集合しストレッチ・体操を行う。
- 2.挨拶・礼儀は徹底して行う。挨拶はコーチ全員にしましょう。
- 3.感謝・謙虚さ・思いやり・助け合いの気持ちを持ち行動する。
- 4.練習を頑張るのは当然の事。強い選手を目指すなら他の人の2倍・3倍努力する。
- 5.練習を欠席する場合は連絡する事。無断欠席は厳禁です。
- 6.練習時間を延長する場合があります、ご迷惑をおかけしますがご協力の方宜しくお願いします。

イトマンスイミングスクール函館校