

平成30年2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
2/1	木			18:30～20:30
2	金			18:30～20:00
3	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
4	日	函館地区ジュニア	7:30～9:00	
5	月		休 養 日	
6	火			18:30～20:00
7	水			18:30～20:30
8	木			18:30～20:30
9	金			18:30～20:00
10	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
11	日	休 校 日	8:00～10:00	
12	月		休 養 日	
13	火			18:30～20:00
14	水			18:30～20:30
15	木			18:30～20:30
16	金			18:30～20:00
17	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
18	日		7:30～9:00	
19	月		休 養 日	
20	火			18:30～20:00
21	水			18:30～20:30
22	木			18:30～20:30
23	金			18:30～20:00
24	土		7:30～9:00	OFF
25	日	JO予選春季	競技会参加	
26	月		休 養 日	
27	火			18:30～20:00
28	水			18:30～20:30

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

【競技会】

2月4日(日):第32回函館地区ジュニア水泳競技大会(函館市民プール)

2月25日(日):第40回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会北海道予選会(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