

平成30年3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
3/1	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		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	シンガポール遠征	休 養 日	
11	日	北海道春季	休 養 日	
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		7:30～9:00	19:00～20:30
18	日		7:30～9:00	
19	月			18:30～20:00
20	火		休 養 日	
21	水	TA級記録会	TA級記録会参加	
22	木			18:30～20:30
23	金			18:30～20:00
24	土		7:30～9:00	19:00～20:30
25	日		7:30～9:00	
26	月		休 養 日	
27	火	全国JOC春季	休 養 日	
28	水	全国JOC春季		18:30～20:30
29	木	全国JOC春季	7:30～9:00	
30	金	全国JOC春季	7:30～9:00	
31	土	休 校 日	休 養 日	

			Bクラス 担当 前	
日	曜日	行 事	午前	午後
3/1	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		7:30～9:00	
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		休 養 日	
11	日		休 養 日	
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		7:30～9:00	19:00～20:30
18	日		7:30～9:00	
19	月			18:30～20:00
20	火		休 養 日	
21	水	TA級記録会	TA級記録会参加	
22	木			18:30～20:30
23	金			18:30～20:00
24	土		7:30～9:00	19:00～20:30
25	日		7:30～9:00	
26	月			18:30～20:00
27	火		休 養 日	
28	水			18:30～20:30
29	木		7:30～9:00	
30	金		7:30～9:00	
31	土		7:30～9:00	

【競技会】

3月10日(土)～20日(火):2018シンガポール遠征(シンガポール・OCBCアクアティックセンター)

3月11日(日):第12回北海道春季記録会(野幌総合運動公園体育館プール)

3月21日(水):北海道ブロック函館地区TA級記録会(イトマンスイミングスクール函館校)

3月27日(火)～30日(金):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(東京辰巳国際水泳場)

※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