

平成30年4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 |
| 4/1 | 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 | | 7:30~9:00 | 19:00~20:30 |
| 8 | 日 | | 7:30~9:00 | |
| 9 | 月 | | 休 養 日 | |
| 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 | |
| 29 | 日 | 札幌春季 | 競技会参加 | |
| 30 | 月 | | 休 養 日 | |

| | | | Bクラス 担当 前 | |
|-----|----|-----|----------------|-------------|
| 日 | 曜日 | 行 事 | 午前 | 午後 |
| 4/1 | 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 | 19:00~20:30 |
| 8 | 日 | | 7:30~9:00 | |
| 9 | 月 | | | 18:30~20:00 |
| 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 | |
| 29 | 日 | | 競技会参加 | |
| 30 | 月 | | 休 養 日 | |

【競技会】

4月29日(日):第31回札幌春季水泳競技大会(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