

平成30年12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
12/1	土		10:30～12:30市民P	OFF
2	日	道南選手権	競技会参加	
3	月		休 養 日	
4	火			18:30～20:00
5	水			18:30～20:30
6	木			18:30～20:30
7	金			18:30～20:00
8	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
9	日		7:30～9:00	
10	月		休 養 日	
11	火			18:30～20:00
12	水			18:30～20:30
13	木			18:30～20:30
14	金	道小学生研修合宿		18:30～20:00
15	土	道小学生研修合宿	10:30～12:30市民P	19:00～20:30
16	日	道小学生研修合宿	7:30～9:00	
17	月		休 養 日	
18	火			18:30～20:00
19	水			18:30～20:30
20	木			18:30～20:30
21	金			18:30～20:00
22	土	道合宿	10:30～12:30市民P	19:00～20:30
23	日	道合宿・TA級記録会	10:30～12:30市民P	
24	月	道合宿	休 養 日	
25	火	道合宿		18:30～20:00
26	水	道合宿	10:30～12:30市民P	18:30～20:30
27	木	道合宿	10:30～12:30市民P	18:30～20:30
28	金		10:30～12:30市民P	18:30～20:00
29	土	休 校 日	10:30～12:30市民P	
30	日	休 校 日	8:00～10:00	
31	月	休 校 日	休 養 日	
1/1	火	休 校 日	休 養 日	
2	水	休 校 日	休 養 日	
3	木	休 校 日		14:00～15:30

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

【競技会】

12月2日(日):第89回道南選手権水泳競技大会(函館市民プール)

12月14日(金)～16日(日):平成30年度小学生研修合宿(野幌総合運動公園)

12月23日(日):I.S.S.北海道ブロック函館地区TA級記録会

12月22日(土)～27日(木):平成30年度ジュニアブロック(北海道ブロック)合宿・海外遠征選考合宿(野幌総合運動公園)

※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