

平成31年1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
1/1	火	休校日	休養日	
2	水	休校日		14:00～15:30
3	木	休校日		14:00～15:30
4	金		10:00～12:00市民P	18:30～20:00
5	土		10:00～12:00市民P	19:00～20:30
6	日		10:00～12:00市民P	
7	月		休養日	
8	火		12:00～14:00市民P	18:30～20:00
9	水		10:30～12:30市民P	18:30～20:00
10	木		10:30～12:30市民P	18:30～20:00
11	金		12:00～14:00市民P	OFF
12	土		7:30～9:00	OFF
13	日	新年フェスティバル	競技会参加	
14	月	新年フェスティバル	競技会参加	
15	火			18:30～20:00
16	水			18:30～20:30
17	木			18:30～20:30
18	金			18:30～20:00
19	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
20	日		7:30～9:00	
21	月		休養日	
22	火			18:30～20:00
23	水			18:30～20:30
24	木			18:30～20:30
25	金			18:30～20:00
26	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
27	日		7:30～9:00	
28	月		休養日	
29	火	休校日		18:00～20:00
30	水	休校日	休養日	
31	木	休校日		18:00～20:00

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

【競技会】

1月13日(日)～14日(月): 第44回JSCA新年フェスティバル水泳競技大会(登別市民プールらくあ)

※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が、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