

平成31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	金			18:30～20:00
2	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
3	日		7:30～9:00	
4	月		休養日	
5	火			18:30～20:00
6	水			18:30～20:30
7	木			18:30～20:30
8	金			18:30～20:00
9	土		7:30～9:00	OFF
10	日	北海道春季	7:30～9:00	
11	月		休養日	
12	火			18:30～20:00
13	水			18:30～20:30
14	木			18:30～20:30
15	金			18:30～20:00
16	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
17	日		7:30～9:00	
18	月		休養日	
19	火			18:30～20:00
20	水			18:30～20:30
21	木	休校日	7:30～9:00	
22	金			18:30～20:00
23	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
24	日		7:30～9:00	
25	月		休養日	
26	火		休養日	
27	水	全国JOC春季		18:30～20:30
28	木	全国JOC春季		18:30～20:30
29	金	全国JOC春季・休校日	7:30～9:00	
30	土	全国JOC春季・休校日	7:30～9:00	
31	日	休校日	休校日	

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

【競技会】

3月10日(日):第13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27日(水)～30日(土):第41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