

## 平成31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	月		休 養 日	
2	火			18:30～20:00
3	水			18:30～20:30
4	木			18:30～20:30
5	金			18:30～20:00
6	土		7:30～9:00	19:00～20:30
7	日		7:00～8:30	
8	月		休 養 日	
9	火			18:30～20:00
10	水			18:30～20:30
11	木			18:30～20:30
12	金			18:30～20:00
13	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
14	日		7:00～8:30	
15	月		休 養 日	
16	火			18:30～20:00
17	水			18:30～20:30
18	木			18:30～20:30
19	金			18:30～20:00
20	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
21	日		7:00～8:30	
22	月		休 養 日	
23	火			18:30～20:00
24	水			OFF
25	木			18:30～20:30
26	金			18:30～20:00
27	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
28	日	函水協	7:00～8:30	
29	月	休校日・函水協	休 養 日	
30	火	休校日・函水協	休 養 日	

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

### 【競技会】

※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