

2018年2月 ダッシュ新津 選手コース予定表 E3クラス

		陸上	スイム	備考
2/1	木	OFF		
2/2	金	18:00~18:30	18:45~20:00	
2/3	土	17:45~18:30	18:30~19:30	JO予選
2/4	日	7:00~7:30	7:30~9:30	↓
2/5	月	OFF		
2/6	火	18:00~18:30	18:45~20:00	
2/7	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
2/8	木	OFF		
2/9	金	18:00~18:30	18:45~20:00	
2/10	土	17:45~18:30	18:30~19:30	
2/11	日	8:00~8:30	8:30~10:00	
2/12	月	OFF		
2/13	火	18:00~18:30	18:45~20:00	
2/14	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
2/15	木	OFF		
2/16	金	18:00~18:30	18:45~20:00	
2/17	土	17:45~18:30	18:30~19:30	
2/18	日	OFF		長岡室内選手権
2/19	月	OFF		
2/20	火	18:00~18:30	18:45~20:00	
2/21	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
2/22	木	OFF		
2/23	金	18:00~18:30	18:45~20:00	
2/24	土	17:45~18:30	18:30~19:30	
2/25	日	7:30~8:00	8:00~9:30	チャンピオンシップ
2/26	月	OFF		
2/27	火	18:00~18:30	18:45~20:00	
2/28	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
3/1	木	OFF		
3/2	金	18:00~18:30	18:45~20:00	
3/3	土	17:45~18:30	18:30~19:30	

※注意

この時期はインフルエンザや学級閉鎖になることもあるでしょう。
お医者さんや学校の指示に従って練習に参加して下さい。体調管理は大切です！

☆☆☆行動目標☆☆☆

- ①練習では前の人に追いつくつもりでいつも泳いでください。
- ②挨拶をしっかりしよう。自分が先に相手にあいさつ=勝ち 相手が先に自分にあいさつ=負け

- ・ 大会の連絡など、掲示板をこまめに確認するようにしてください
- ・ 配布物などは選手コースホームページを確認してください。

<http://dashswim.com/> →→→

