

2018年3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
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	
3/4	日	8:00~8:30	8:30~10:00	
3/5	月	OFF		
3/6	火	18:00~18:30	18:45~20:00	
3/7	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
3/8	木	OFF		
3/9	金	18:00~18:30	18:45~20:00	
3/10	土	17:45~18:30	18:30~19:30	
3/11	日	8:00~8:30	8:30~10:00	
3/12	月	OFF		
3/13	火	18:00~18:30	18:45~20:00	
3/14	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
3/15	木	OFF		
3/16	金	18:00~18:30	18:45~20:00	
3/17	土	17:45~18:30	18:30~19:30	
3/18	日	8:00~8:30	8:30~10:00	
3/19	月	OFF		
3/20	火	18:00~18:30	18:45~20:00	
3/21	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
3/22	木	OFF		
3/23	金	18:00~18:30	18:45~20:00	
3/24	土	17:45~18:30	18:30~19:30	
3/25	日	8:00~8:30	8:30~10:00	
3/26	月	OFF		
3/27	火	18:00~18:30	18:45~20:00	
3/28	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
3/29	木	OFF		
3/30	金	OFF		
3/31	土	13:00~13:30	13:30~15:00	

※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☆☆☆

- ①一人でも前の人を追い抜くつもりで練習すること。
- ②選手コースのお家の方や大人会員の方にもしっかり挨拶をしましょう。

- ・ 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/> →→→

