

2018年4月 ダッシュ新津 選手コース予定表 E1クラス(川上班)

		AM	場所	PM	場所	大会/合宿	備考
1	日	7:00-8:30	ダッシュ	OFF			
2	月	8:00-11:30	ダッシュ	OFF			
3	火	OFF		20:00-21:30	ダッシュ		
4	水	OFF		20:00-21:30	ダッシュ		
5	木	OFF		18:00-21:30	ダッシュ	県強化指定突破者参加のみ	
				20:00-21:30	ダッシュ		
6	金	OFF		OFF			
7	土	7:00-9:30	ダッシュ	19:30-21:00	ダッシュ		
8	日	7:00-8:30	ダッシュ	OFF			
9	月	OFF		18:00-20:30	ダッシュ		
10	火	7:00-9:30	ダッシュ	18:00-20:30	ダッシュ		
11	水	OFF		18:00-20:30	ダッシュ		
12	木	OFF		18:00-21:30	ダッシュ	県強化指定突破者参加のみ	
				20:00-21:30	ダッシュ		
13	金	OFF		OFF			
14	土	7:00-9:30	ダッシュ	19:30-21:00	ダッシュ		
15	日	7:00-8:30	ダッシュ	OFF			川上不在
16	月	OFF		18:00-20:30	ダッシュ		
17	火	OFF		20:00-21:30	ダッシュ		
18	水	OFF		20:00-21:30	ダッシュ		
19	木	OFF		18:00-21:30	ダッシュ	県強化指定突破者参加のみ	
				20:00-21:30	ダッシュ		
20	金	OFF		OFF			
21	土	7:00-9:30	ダッシュ	19:30-21:00	ダッシュ		
22	日	7:00-8:30	ダッシュ	OFF			
23	月	OFF		18:00-20:30	ダッシュ		
24	火	OFF		20:00-21:30	ダッシュ		
25	水	OFF		20:00-21:30	ダッシュ		
26	木	OFF		18:00-20:00	ダッシュ	県強化指定突破者参加のみ	
				20:00-21:30	ダッシュ		
27	金	OFF		OFF			
28	土	7:00-9:30	ダッシュ	OFF			
29	日	OFF		OFF		ダッシュ水泳大会	ダッシュ新潟
30	月	8:00-10:00	ダッシュ	OFF			

※ 生活のリズムを崩さないように自己管理をしっかりしましょう。

※ 配布物等は選手コースホームページを確認してください。

※ 4月より毎週木曜日のE2クラス時間帯に強化指定突破者対象の特別強化練習を行います。

※ 新年度です。文泳共に新たな目標をもって行動しましょう！