

2018年5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
5/1	火	18:00~18:30	18:45~20:00	
5/2	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
5/3	木	OFF		GW強化通い合宿 (別紙参照)
5/4	金	18:00~18:30	18:45~20:00	↓ コーチいません
5/5	土	17:45~18:30	18:30~19:30	↓
5/6	日	8:00~8:30	8:30~10:00	
5/7	月	OFF		
5/8	火	18:00~18:30	18:45~20:00	E3体験期間
5/9	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
5/10	木	OFF		
5/11	金	18:00~18:30	18:45~20:00	
5/12	土	17:45~18:30	18:30~19:30	
5/13	日	8:00~8:30	8:30~10:00	↓ ミドル・ディスタンス大会
5/14	月	OFF		
5/15	火	18:00~18:30	18:45~20:00	
5/16	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
5/17	木	OFF		
5/18	金	18:00~18:30	18:45~20:00	
5/19	土	17:45~18:30	18:30~19:30	
5/20	日	8:00~8:30	8:30~10:00	
5/21	月	OFF		
5/22	火	18:00~18:30	18:45~20:00	
5/23	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
5/24	木	OFF		
5/25	金	18:00~18:30	18:45~20:00	
5/26	土	17:45~18:30	18:30~19:30	
5/27	日	8:00~8:30	8:30~10:00	クラブ対抗
5/28	月	OFF		
5/29	火	17:00~17:30	17:30~19:00	
5/30	水	17:00~17:30	17:30~19:00	
5/31	木	OFF		

☆☆☆行動目標☆☆☆

- ①自分は何の種目を何秒でいつまでに泳ぎたいのか決まっていますか？
- ②挨拶は必ずして下さい。コーチだけでなく仲間同士や大人の方にも挨拶しよう。
- ③仲間や年下の人にも乱暴な言葉を使ってはいけません。

- ・ 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/> →→→

