

2018年10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
10/1	月	OFF	
10/2	火	18:00~18:30	18:45~20:00
10/3	水	18:00~18:30	18:45~20:00
10/4	木	OFF	
10/5	金	18:00~18:30	18:45~20:00
10/6	土	17:45~18:30	18:30~19:30
10/7	日	8:00~8:30	8:30~10:00
10/8	月	OFF	
10/9	火	18:00~18:30	18:45~20:00
10/10	水	18:00~18:30	18:45~20:00
10/11	木	OFF	
10/12	金	18:00~18:30	18:45~20:00
10/13	土	17:45~18:30	18:30~19:30
10/14	日	8:00~8:30	8:30~10:00 県スプリント大会
10/15	月	OFF	
10/16	火	18:00~18:30	18:45~20:00
10/17	水	18:00~18:30	18:45~20:00
10/18	木	OFF	
10/19	金	18:00~18:30	18:45~20:00
10/20	土	17:45~18:30	18:30~19:30
10/21	日	8:00~8:30	8:30~10:00 コーチ不在
10/22	月	OFF	
10/23	火	18:00~18:30	18:45~20:00
10/24	水	18:00~18:30	18:45~20:00
10/25	木	OFF	
10/26	金	18:00~18:30	18:45~20:00
10/27	土	17:45~18:30	18:30~19:30
10/28	日	8:00~8:30	8:30~10:00 D P 練習会
10/29	月	整備休館	
10/30	火		
10/31	水		

☆☆☆行動目標☆☆☆

- ①チームの中でライバルを見つけて競い合って練習しよう！
- ②10月は挨拶ハンターG（スーパーハードモード ダメージ2倍）です。
- ③クイックターン、バサロキック、水中ドルフィン、一かき一蹴りは練習では必ずやりましょう。

- ・ 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/> →→→

