

## 2018年11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
11/1	木	整備休館		
11/2	金			
11/3	土			
11/4	日			B C級大会
11/5	月	OFF		
11/6	火	17:00~17:30	17:30~19:00	トライアル
11/7	水	17:00~17:30	17:30~19:00	
11/8	木	OFF		
11/9	金	18:00~18:30	18:45~20:00	
11/10	土	17:45~18:30	18:30~19:30	
11/11	日	8:00~8:30	8:30~10:00	DP練習会
11/12	月	OFF		
11/13	火	18:00~18:30	18:45~20:00	
11/14	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
11/15	木	OFF		
11/16	金	18:00~18:30	18:45~20:00	
11/17	土	17:45~18:30	18:30~19:30	
11/18	日	8:00~8:30	8:30~10:00	
11/19	月	OFF		
11/20	火	18:00~18:30	18:45~20:00	コーチ不在
11/21	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
11/22	木	水協親善出場者はE2クラスで練習OK！出場しない選手はOFF		
11/23	金	OFF		水協親善大会
11/24	土	なし	17:15~18:45	
11/25	日	8:00~8:30	8:30~10:00	
11/26	月	OFF		
11/27	火	18:00~18:30	18:45~20:00	
11/28	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
11/29	木	OFF		
11/30	金	17:00~17:30	17:30~19:00	

### ☆☆☆行動目標☆☆☆

- ①前に出て練習することが大切です。自分より遅い人の後ろでは良い練習が練習できません。
- ②11月からは挨拶ハンターはお休みします。いつも元気な挨拶をして下さい。
- 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/>      →→→

