

2019年1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
1/1	火	OFF		
1/2	水	OFF		
1/3	木	OFF		
1/4	金	17:00~17:30	17:30~19:00	
1/5	土	13:00~13:30	13:30~15:00	コーチ不在
1/6	日	9:30~10:00	10:00~11:30	
1/7	月	OFF		
1/8	火	18:00~18:30	18:45~20:00	
1/9	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
1/10	木	OFF		
1/11	金	18:00~18:30	18:45~20:00	
1/12	土	17:45~18:30	18:30~19:30	
1/13	日	新年フェスティバル		出場しない人はOFF
1/14	月			
1/15	火	18:00~18:30	18:45~20:00	
1/16	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
1/17	木	OFF		
1/18	金	18:00~18:30	18:45~20:00	
1/19	土	17:45~18:30	18:30~19:30	
1/20	日	8:00~8:30	8:30~10:00	
1/21	月	OFF		
1/22	火	18:00~18:30	18:45~20:00	
1/23	水	18:00~18:30	18:45~20:00	
1/24	木	OFF		
1/25	金	18:00~18:30	18:45~20:00	
1/26	土	17:45~18:30	18:30~19:30	
1/27	日	8:00~8:30	8:30~10:00	
1/28	月	OFF		
1/29	火	17:00~17:30	17:30~19:00	コーチ不在
1/30	水	17:00~17:30	17:30~19:00	
1/31	木	OFF		

☆☆☆行動目標☆☆☆

- ①ライバルを見つけて競い合って練習しよう！
- ②大会では泳ぎだけでなく過ごし方も重要です。ベストを出すための過ごし方を考えよう。
- 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/> →→→

