

S(スマイル)チーム 4月予定表

日付	大会/練習会	練習時間	備考
1日 月		OFF	
2日 火		18:30~19:45 ケア20:00まで	
3日 水		18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
4日 木		18:30~19:45 ケア20:00まで	
5日 金		18:30~19:45 ケア20:00まで	
6日 土		OFF	
7日 日		体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
8日 月		OFF	
9日 火		18:30~19:45 ケア20:00まで	
10日 水		18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
11日 木		18:30~19:45 ケア20:00まで	
12日 金		18:30~19:45 ケア20:00まで	
13日 土		体操 7:45 水中 8:15~9:45	
14日 日	指定合宿	体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同/コーチ不在
15日 月		OFF	
16日 火		18:30~19:45 ケア20:00まで	
17日 水		18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
18日 木		18:30~19:45 ケア20:00まで	
19日 金		18:30~19:45 ケア20:00まで	
20日 土		体操 7:45 水中 8:15~9:45	
21日 日	クラブ対抗	OFF	
22日 月		OFF	
23日 火		18:30~19:45 ケア20:00まで	
24日 水		18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
25日 木		18:30~19:45 ケア20:00まで	
26日 金		18:30~19:45 ケア20:00まで	
27日 土		体操 7:45 水中 8:15~9:45	
28日 日		体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
29日 月	ダッシュ水泳大会		
30日 火		体操 17:30 水中 18:00~19:30 ケア 19:45まで	※時間変更

- 新たな年度のスタートです。心機一転頑張りましょう！
- 決められた時間の中でトレーニングをしています。メインの練習強度・集中を高めましょう。
- 夏のJOへ向けて練習をすすめていきましょう。
- 6日の練習はOFF。30日の練習時間が変更になっています。
- A(当たり前のことを)、B(バカみたいに)、C(ちゃんとやる)を徹底しましょう。
- 5分前行動の徹底 ●目的、目標を持った練習 ●全員への挨拶 できて当たり前のことです。