

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。