

S(スマイル)チーム 5月予定表

日付	大会/練習会	練習時間	備考
1日	水	18:30~19:45 ケア20:00まで	
2日	木	18:30~19:45 ケア20:00まで	
3日	金	体操 7:30 水中 8:00~10:00 / 18:30~19:45 ケア20:00まで	朝全員500円/午後選抜者のみ
4日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
5日	日	体操 7:00 水中 7:15~9:00 / 合宿 16:00~	中学生合同
6日	月	合宿 16:00 解散予定	
7日	火	18:30~19:45 ケア20:00まで	
8日	水	18:30~19:45 ケア20:00まで	
9日	木	18:30~19:45 ケア20:00まで	
10日	金	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
11日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
12日	日	ミドルディスタンス 体操 7:00 水中 7:15~9:00 / 17:30~19:00	中学生合同/全員500円
13日	月	OFF	
14日	火	18:30~19:45 ケア20:00まで	
15日	水	18:30~19:45 ケア20:00まで	
16日	木	18:30~19:45 ケア20:00まで	
17日	金	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
18日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
19日	日	体操 7:00 水中 7:15~9:00 / 17:30~19:00	中学生合同/全員500円
20日	月	OFF	
21日	火	18:30~19:45 ケア20:00まで	
22日	水	18:30~19:45 ケア20:00まで	
23日	木	18:30~19:45 ケア20:00まで	
24日	金	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
25日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
26日	日	指定練習会 体操 7:00 水中 7:15~9:00 / 17:30~19:00	中学生合同/全員500円
27日	月	OFF	
28日	火	18:30~19:45 ケア20:00まで	
29日	水	時間変更 体操17:30 水中18:00~19:30 ケア19:45まで	
30日	木	時間変更 体操17:30 水中18:00~19:30 ケア19:45まで	
31日	金	時間変更 体操17:30 水中18:00~19:30 ケア19:45まで	全員参加、選抜者以外500円

- ・6月に中学生、小学生共にメインとなるレースがあります。体のキレを上げていきましょう。
- ・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。
- ・3日と5月中の日曜は2部練習を行います。大会へ向け必要な練習ですので頑張りましょう。
- ・29日~31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。