

S(スマイル)チーム 7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	
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	選抜者のみ
6日 土		体操 7:45 水中 8:15～9:45	
7日 日	N S T 大会	体操 7:30 水中 7:45～9:30	中学生のみ
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	
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	選抜者のみ
13日 土	県中学	体操 7:45 水中 8:15～9:45	大会引率の為コーチ不在
14日 日	県中学	体操 7:00 水中 7:15～9:00	小学生のみ
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	
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	選抜者のみ
20日 土		集合 7:15 水中 7:30～9:20 解散 9:45	※西海岸練習
21日 日		体操 7:00 水中 7:15～9:00	中学生合同
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	
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	選抜者のみ
27日 土		集合 7:15 水中 7:30～9:20 解散 9:45	※西海岸練習
28日 日		体操 7:00 水中 7:15～9:00	中学生合同
29日 月		OFF	
30日 火		体操 17:30 水中 18:00～19:30 ケア 19:45まで	※時間変更
31日 水		体操 17:30 水中 18:00～19:30 ケア 19:45まで	※時間変更

・県中学、NSTへ向けて練習をしていきます、スピード練習を頑張りましょう！

・練習強度、集中力を高めて練習をすすめていきましょう。

・20日・27日は西海岸で練習を行います。別途手紙を配布しますので確認して下さい。

・30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。