

選手コース 8月予定表

日付	イベント	金子班	瀬倉班	鈴木班	備考
1日	木	19:00～21:00	18:15～20:00	18:15～20:00	
2日	金	19:00～21:00	18:15～20:00	18:15～20:00	
3日	土	6:00～8:00	7:30～9:30	7:30～9:30	
4日	日	BSN大会 (DP)	7:30～9:30	OFF	
5日	月	OFF	OFF	OFF	
6日	火	19:00～21:00	18:15～20:00	18:15～20:00	
7日	水	19:00～21:00	18:15～20:00	18:15～20:00	
8日	木	北信越中学 (DP)	18:15～20:00	18:15～20:00	
9日	金	19:00～21:00	18:15～20:00	OFF	
10日	土	6:00～8:00	7:30～9:30	7:30～9:30	
11日	日	DASH合同合宿 (対象者のみ)	7:30～9:30	7:30～9:30	※合宿参加者は朝練なし
12日	月	↓	9:00～11:00/14:00～16:00	9:00～11:00/14:00～16:00	※参加費1回500円が必要です
13日	火	↓	9:00～11:00	9:00～11:00	※参加費1回500円が必要です
14日	水	OFF	OFF	OFF	
15日	木	OFF	OFF	OFF	
16日	金	16:00～18:00	16:00～18:00	16:00～18:00	★練習後花火★
17日	土	7:30～9:30	7:30～9:30	7:30～9:30	12日の午前・午後練習の間はトレールームを休憩場所として開放します。トレールームで休憩する場合は昼食を各自持参してください。
18日	日	6:00～8:00	7:30～9:30	7:30～9:30	
19日	月	OFF	OFF	OFF	
20日	火	19:00～21:00	18:15～20:00	18:15～20:00	
21日	水	夏季JO (東京)	18:15～20:00	18:15～20:00	
22日	木	↓	19:00～21:00	18:15～20:00	
23日	金	↓	19:00～21:00	18:15～20:00	
24日	土	6:00～8:00	7:30～9:30	7:30～9:30	
25日	日	燕市民水泳大会	7:30～9:30	7:30～9:30	
26日	月	OFF	OFF	OFF	
27日	火	19:00～21:00	18:15～20:00	18:15～20:00	
28日	水	19:00～21:00	18:15～20:00	18:15～20:00	
29日	木	19:00～21:00	18:15～20:00	18:15～20:00	
30日	金	19:00～21:00	18:15～20:00	OFF	
31日	土	4種目ランキング (瀬倉班・鈴木班)	7:30～9:30	7:30～9:30	



「忙しい」とは心を亡くすと書きます。

水泳や勉強、趣味など色々なことがあり、毎日が忙しいと感じることがあると思います。

その中でも夢や目標を見失わないでください。

忙しいと感じたときは、一回深呼吸をして近くにいる人と会話をしてみてください。

みんなの周りにはいつも家族や仲間、友人がいます。

