

S(スマイル)チーム 9月予定表

日付	大会/練習会	練習時間	備考
1日	日 S班写真撮影	体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
2日	月	OFF	
3日	火	18:30~19:45 ケア20:00まで	
4日	水	18:30~19:45 ケア20:00まで	
5日	木	18:30~19:45 ケア20:00まで	
6日	金	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
7日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
8日	日	体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
9日	月	OFF	
10日	火	18:30~19:45 ケア20:00まで	
11日	水	18:30~19:45 ケア20:00まで	
12日	木	18:30~19:45 ケア20:00まで	
13日	金	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
14日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
15日	日 中学生記録会/西海岸	体操 7:00 水中 7:15~9:00	
16日	月	OFF	
17日	火	18:30~19:45 ケア20:00まで	
18日	水	18:30~19:45 ケア20:00まで	
19日	木	18:30~19:45 ケア20:00まで	
20日	金	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
21日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
22日	日 ダッシュ合宿	体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
23日	月 ダッシュ合宿	OFF	
24日	火	18:30~19:45 ケア20:00まで	
25日	水	18:30~19:45 ケア20:00まで	
26日	木	18:30~19:45 ケア20:00まで	
27日	金	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
28日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
29日	日	体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
30日	月	OFF	

- 9月から新チームのスタートです。新たな目標へ向けひとつずつ練習を行いましょう
- メインの練習を集中して練習していきましょう。
- 練習量が多い日もあります。あきらめず取り組みましょう。
- 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。