

# S(スマイル)チーム 10月予定表

日付	大会/練習会	練習時間	備考
1日	火	18:30～19:45 ケア20:00まで	
2日	水	18:30～19:45 ケア20:00まで	
3日	木	18:30～19:45 ケア20:00まで	
4日	金	18:30～19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
5日	土	体操 7:45 水中 8:15～9:45	
6日	日	体操 7:00 水中 7:15～9:00	中学生合同
7日	月	OFF	
8日	火	18:30～19:45 ケア20:00まで	
9日	水	18:30～19:45 ケア20:00まで	
10日	木	18:30～19:45 ケア20:00まで	
11日	金	18:30～19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
12日	土	体操 7:45 水中 8:15～9:45	
13日	日	スプリント大会	
14日	月	OFF	
15日	火	18:30～19:45 ケア20:00まで	
16日	水	18:30～19:45 ケア20:00まで	
17日	木	18:30～19:45 ケア20:00まで	
18日	金	18:30～19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
19日	土	体操 7:45 水中 8:15～9:45	
20日	日	体操 7:00 水中 7:15～9:00	中学生合同
21日	月	OFF	
22日	火	18:30～19:45 ケア20:00まで	
23日	水	18:30～19:45 ケア20:00まで	
24日	木	18:30～19:45 ケア20:00まで	
25日	金	18:30～19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
26日	土	体操 7:45 水中 8:15～9:45	
27日	日	体操 7:00 水中 7:15～9:00	中学生合同
28日	月	整備休館	
29日	火	ダッシュ 整備休館中の練習は、 館内の清掃や工事の日程が決まり次第、 改めて連絡します。	
30日	水		
31日	木		

・各自目標を持ち、達成の為にできることを最大限にやりましょう。

・メインの練習を集中して練習していきましょう。

・限られた時間の中、練習をすすめていきます。時間を大切に。

・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。