

S(スマイル)チーム 12月予定表

日付	大会/練習会	練習時間	備考
1日 日		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	フリッパーズ	OFF	
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		体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
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		体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
23日 月		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	小学生合宿		
30日 月	↓		
31日 火	↓		

- ・JOまで残り数試合。突破を目指して日々練習をしていきましょう。
- ・年末合宿を予定しています。対象の選手は必ず参加してください。
- ・29日から31日までの練習予定は後日連絡します。
- ・時間を大切に使いましょう。5分前行動、団体行動、チームで動いていきましょう。
- ・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。