

選手H班 2024年12月予定表

日付	大会/記録会	H班選抜	H班	備考
1日	日	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
2日	月	休み	休み	
3日	火	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
4日	水	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
5日	木	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
6日	金	休み	体操各自 水中18:30-19:30	
7日	土	体操18:10 水中18:30-19:40	体操18:10 水中18:30-19:40	
8日	日	フリッパーズカップ 体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
9日	月	休み	休み	
10日	火	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
11日	水	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
12日	木	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
13日	金	休み	体操各自 水中18:30-19:30	
14日	土	体操18:10 水中18:30-19:40	体操18:10 水中18:30-19:40	
15日	日	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
16日	月	休み	休み	
17日	火	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
18日	水	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
19日	木	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
20日	金	休み	体操各自 水中18:30-19:30	
21日	土	体操18:10 水中18:30-19:40	体操18:10 水中18:30-19:40	
22日	日	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
23日	月	休み	休み	
24日	火	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
25日	水	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
26日	木	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
27日	金	休み	体操各自 水中18:30-19:30	
28日	土	体操18:10 水中18:30-19:40	体操18:10 水中18:30-19:40	
29日	日	年末休館	特別練習予定後日案内	特別練習予定後日案内
30日	月	↓	年末休み	年末休み
31日	火	↓	年末休み	年末休み

2024年も最後1か月です。今年のうちに、今のうちにできることを一つずつ進めていこう！
水中練習前の体操をしっかり行いましょう。そこで差がつくこともありますよ！

年末12月29日～31日のダッシュ合宿参加者には対象者のみ案内配布しています。
今回は説明会で案内の通り、ダッシュ4校での選抜者となる為、対象者以外は12月29日(日)に
年内最後の練習をします。※12月29日は休館日の為参加費500円が必要です。