

S(スマイル)チーム 1月予定表

日付	大会/練習会	練習時間	備考
1日	水	OFF	
2日	木	OFF	
3日	金	A指定突破者県合宿	OFF
4日	土	A指定突破者県合宿	体操 7:45 水中 8:15~9:45
5日	日	A指定突破者県合宿	体操 7:15 水中 7:30~9:00 合宿参加の為コーチ不在
6日	月	OFF	
7日	火	18:30~19:45	ケア20:00まで
8日	水	18:30~19:45	ケア20:00まで
9日	木	18:30~19:45	ケア20:00まで
10日	金	18:30~19:45	ケア20:00まで 選抜者のみ
11日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
12日	日	体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
13日	月	OFF	
14日	火	18:30~19:45	ケア20:00まで
15日	水	18:30~19:45	ケア20:00まで
16日	木	18:30~19:45	ケア20:00まで
17日	金	18:30~19:45	ケア20:00まで 選抜者以外500円
18日	土	新年フェスティバル	OFF
19日	日	新年フェスティバル	OFF
20日	月	OFF	
21日	火	18:30~19:45	ケア20:00まで
22日	水	18:30~19:45	ケア20:00まで
23日	木	18:30~19:45	ケア20:00まで
24日	金	18:30~19:45	ケア20:00まで 選抜者のみ
25日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
26日	日	JO予選	OFF
27日	月	OFF	
28日	火	18:30~19:45	ケア20:00まで
29日	水	18:00~19:30	ケア19:45まで 時間変更
30日	木	18:00~19:30	ケア19:45まで 時間変更
31日	金	18:00~19:30	ケア19:45まで 時間変更

- ・新年になるとあっという間に最終予選です。目標をしっかりと定めて練習をすすめてみましょう。
- ・新年フェスティバルでチームとして良い成績が残せるように。
- ・大会が続きます。体のケアをしっかりとしていきます。
- ・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。