

S(スマイル)チーム 3月予定表

日付	大会/練習会	練習時間	備考
1日 土	Mai Cup	体操 7:45 水中 8:15~9:45	大会引率の為コーチ不在
2日 日	Mai Cup	体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
3日 月		OFF	
4日 火		18:30~19:45 ケア20:00まで	
5日 水		18:30~19:45 ケア20:00まで	
6日 木		18:30~19:45 ケア20:00まで	
7日 金		18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
8日 土		体操 7:45 水中 8:15~9:45	
9日 日	県JO合宿	体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同/コーチ不在
10日 月		OFF	
11日 火		18:30~19:45 ケア20:00まで	
12日 水		18:30~19:45 ケア20:00まで	
13日 木		18:30~19:45 ケア20:00まで	
14日 金		18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
15日 土		体操 7:45 水中 8:15~9:45	
16日 日		体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
17日 月		OFF	
18日 火		18:30~19:45 ケア20:00まで	
19日 水		18:30~19:45 ケア20:00まで	
20日 木		18:30~19:45 ケア20:00まで	
21日 金		18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
22日 土		体操 7:45 水中 8:15~9:45	
23日 日		体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
24日 月		OFF	
25日 火	短期教室	18:30~19:45 ケア20:00まで	
26日 水	短期教室	18:30~19:45 ケア20:00まで	コーチ不在
27日 木	春季JO/短期教室	18:30~19:45 ケア20:00まで	コーチ不在
28日 金	春季JO/短期教室	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ/コーチ不在
29日 土	春季JO/短期教室	体操 6:15 水中 6:30~7:50	短期教室の為時間変更
30日 日	春季JO	体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
31日 月		OFF	

- 強い気持ちでJOまでチーム全員で走りぬきましょう。
- 月末の土曜日は短期教室の為、時間が変更になっています。間違えないように。
- 体のケアをしっかりとしていきます。練習後のケアの時間を有効に使いましょう。
- 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。