

# S(スマイル)チーム 4月予定表

日付	大会/練習会	練習時間	備考
1日	火 短期教室	18:30~19:45 ケア20:00まで	
2日	水 短期教室	18:30~19:45 ケア20:00まで	
3日	木 短期教室	18:30~19:45 ケア20:00まで	
4日	金 短期教室	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
5日	土 短期教室	体操 6:15 水中 6:30~7:50	短期教室の為時間変更
6日	日	体操 7:00 水中 7:15~9:00 / 保護者会16:30~	中学生合同
7日	月	OFF	
8日	火	18:30~19:00 MT 19:00~19:45 練習 ケア20:00まで	※新チームスタート
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 県指定練習会	体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同/コーチ不在
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 クラブ対抗	OFF	
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 / 体操 17:15 水中 17:30~19:30	中学生合同/午後500円
28日	月	OFF	
29日	火 ダッシュ水泳大会	OFF	
30日	水	18:00~19:30 ケア19:45まで	時間変更

- ・新チームのスタートです。それぞれ目標を持ってトレーニングをしていきましょう。
- ・5日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。
- ・ただやるだけの練習にならないように、強い気持ちで練習をすすめましょう。
- ・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。