

選手コース 4月予定表

日付		イベント	瀬倉班	鈴木班	金子班	備考
1日	火		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45	
2日	水		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45	
3日	木		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45	
4日	金		18:30～20:30	18:00～20:00	OFF	
5日	土		7:00～9:30	7:15～9:30	8:00～9:30	
6日	日		7:00～9:30	7:15～9:30	8:00～9:30	
7日	月		OFF	OFF	OFF	
8日	火		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45	
9日	水		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45	
10日	木		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45	
11日	金		18:30～20:30	18:00～20:00	OFF	
12日	土		7:00～9:30	7:15～9:30	8:00～9:30	
13日	日	BC級大会（柏崎）	7:00～9:30	7:15～9:30	OFF	
14日	月		OFF	OFF	OFF	
15日	火		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45	
16日	水		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45	
17日	木		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45	
18日	金		18:30～20:30	18:00～20:00	OFF	
19日	土		7:00～9:30	7:15～9:30	8:00～9:30	
20日	日	クラブ対抗大会（DP）	OFF	7:15～9:30	8:00～9:30	
21日	月		OFF	OFF	OFF	
22日	火		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45	
23日	水		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45	
24日	木		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45	
25日	金		18:30～20:30	18:00～20:00	OFF	
26日	土		7:00～9:30	7:15～9:30	8:00～9:30	
27日	日	200m個人メドレーランキング	7:00～9:30	7:15～9:30	7:30～9:30	
28日	月		OFF	OFF	OFF	
29日	火	ダッシュ水泳大会（新潟校）	OFF	OFF	OFF	
30日	水		18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45	

しんねんど
新年度のスタートです！

ねんど もくひょうなん
2025年度の目標は何ですか？

もくひょうたっせい なに
目標を達成するために何ができますか？

もくひょうたっせい よろこ みらい そうぞう
目標を達成して喜んでいる未来を想像してください。

ひと
できることは一つではありません。

ひつよう
必要なこと、できることをコーチや仲間と共に取り組んでいきましょう！

