

選手コース 12月予定表

日付	イベント	瀬倉班	鈴木班	金子班	備考
1日	月	OFF	OFF	OFF	
2日	火	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
3日	水	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
4日	木	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
5日	金	18:30~20:30	18:00~20:00	OFF	
6日	土	7:00~9:30	7:15~9:30	8:00~9:30	
7日	日	JSSフリッパーズカップ(DP)	OFF	7:15~9:30	8:00~9:30
8日	月	OFF	OFF	OFF	
9日	火	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
10日	水	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
11日	木	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
12日	金	18:30~20:30	18:00~20:00	OFF	
13日	土	7:00~9:30	7:15~9:30	8:00~9:30	
14日	日	7:00~9:30	7:15~9:30	8:00~9:30	
15日	月	OFF	OFF	OFF	
16日	火	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
17日	水	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
18日	木	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
19日	金	18:30~20:30	18:00~20:00	OFF	
20日	土	7:00~9:30	7:15~9:30	8:00~9:30	
21日	日	7:00~9:30	7:15~9:30	8:00~9:30	
22日	月	OFF	OFF	OFF	
23日	火	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
24日	水	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
25日	木	18:30~20:30	18:00~20:00	18:00~19:45	
26日	金	18:30~20:30	18:00~20:00	OFF	
27日	土	7:00~9:30	7:15~9:30	8:00~9:30	
28日	日	4種目ランキング	7:00~9:30	7:15~9:30	7:30~9:30
29日	月	年末合宿	年末合宿	年末合宿	年末合宿不参加者はOFF
30日	火	↓	↓	↓	↓
31日	水	↓	↓	↓	↓

まいにちす 毎日過ごしているとうまくいく日もあれば、思うようにいかない日もあります。

そんな時に大切なのが「前向きな気持ち」です。

いつも明るく元気に！という意味ではありません。

失敗して落ち込む日や、悔しくて泣きたくなる日があっても大丈夫。

「次はこうしてみよう」「もう少しだけ頑張ってみよう」と、一歩進もうとする気持ちが「前向きさ」です。

完璧じゃなくても、ゆっくりでもいいです。

一歩ずつ、前向きに進んでいきましょう。

