

A (Affect)・S (Smile) チーム 12月予定表

日付	大会/練習会	練習時間	備考
1日 月		OFF	
2日 火		18:30～19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
3日 水		18:30～19:45 ケア20:00まで	
4日 木		18:30～19:45 ケア20:00まで	
5日 金		18:30～19:45 ケア20:00まで	
6日 土		体操 6:20 水中 6:30～8:20 ドライ 8:30～9:00	
7日 日	フリッパーズ	OFF	
8日 月		OFF	
9日 火		18:30～19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
10日 水		18:30～19:45 ケア20:00まで	
11日 木		18:30～19:45 ケア20:00まで	
12日 金		18:30～19:45 ケア20:00まで	
13日 土		体操 6:20 水中 6:30～8:20 ドライ 8:30～9:00	
14日 日	県練習会	体操 7:00 水中 7:15～9:00	
15日 月		OFF	
16日 火		18:30～19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
17日 水		18:30～19:45 ケア20:00まで	
18日 木		18:30～19:45 ケア20:00まで	
19日 金		18:30～19:45 ケア20:00まで	
20日 土		体操 6:20 水中 6:30～8:20 ドライ 8:30～9:00	
21日 日		体操 7:00 水中 7:15～9:00	
22日 月		OFF	
23日 火		18:30～19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
24日 水		18:30～19:45 ケア20:00まで	
25日 木		18:30～19:45 ケア20:00まで	
26日 金		18:30～19:45 ケア20:00まで	
27日 土		体操 6:20 水中 6:30～8:20 ドライ 8:30～9:00	
28日 日		体操 7:00 水中 7:15～9:00 / 17:40～19:30	午後参加者500円
29日 月	年末合宿	小学生 in新潟校 中学生 in新津校	
30日 火	↓	詳細は後日連絡します。	
31日 水	↓		

- ・フリッパーズ大会で各々の目標が達成できるように集中していきましょう。
- ・合宿でもありましたが挨拶の徹底、生活面での礼儀、言葉遣いなど改めて考えましょう。
- ・練習中のじゃれ合い、依存をやめましょう。自分自身で集中できる環境を作りましょう。
- ・選手10箇条をよく読んで練習に参加してください。
- ・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。