

# A (Affect)・S (Smile) チーム 2月予定表

日付	大会/練習会	練習時間	備考
1日	日	体操 7:00 水中 7:15～9:00	
2日	月	OFF	
3日	火	18:30～19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
4日	水	18:30～19:45 ケア20:00まで	
5日	木	18:30～19:45 ケア20:00まで	
6日	金	18:30～19:45 ケア20:00まで	
7日	土	体操 6:20 水中 6:30～8:20 ドライ8:30～9:00	
8日	日	県室内 OFF	
9日	月	OFF	
10日	火	18:30～19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
11日	水	祝日 体操 7:45 水中 8:00～9:30	時間変更注意
12日	木	18:30～19:45 ケア20:00まで	
13日	金	18:30～19:45 ケア20:00まで	
14日	土	体操 6:20 水中 6:30～8:20 ドライ8:30～9:00	
15日	日	チャンピオンシップ 体操 7:45 水中 8:00～9:30	時間変更注意
16日	月	OFF	
17日	火	18:30～19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
18日	水	18:30～19:45 ケア20:00まで	
19日	木	18:30～19:45 ケア20:00まで	
20日	金	18:30～19:45 ケア20:00まで	
21日	土	体操 6:20 水中 6:30～8:20 ドライ8:30～9:00	
22日	日	体操 7:00 水中 7:15～9:00	
23日	月	祝日 OFF	
24日	火	18:30～19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
25日	水	18:30～19:45 ケア20:00まで	
26日	木	18:30～19:45 ケア20:00まで	
27日	金	18:30～19:45 ケア20:00まで	
28日	土	Mai Dream Cup 1日目 体操 7:45 水中 8:00～9:15	時間変更注意

・いよいよ最終予選の月です。ベストが出るようにチーム全員で挑んでいきましょう。集中！！

・挨拶、返事できていますか？ ぜひ大会会場でも実行しよう！

・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。

・体調不良にならないように手洗いうがい、マスクなどできることは必ずやりましょう。

・A (当たり前のことを)、B (バカみたいに)、C (ちゃんとやる)

●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。