

A (Affect) ・ S (Smile) チーム 3月予定表

日付	大会/練習会	練習時間	備考
1日	日 Mai Dream Cup 2日目	OFF	
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	体操 7:00 水中 7:15～9:00	
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	18:30～19:45 ケア20:00まで	
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 JO合宿in長岡	体操 7:45 水中 8:00～9:30	コーチ不在/ 時間変更注意
15日	日 JO合宿in長岡	体操 7:45 水中 8:00～9:30	コーチ不在/ 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 祝日	体操 7:30 水中 7:45～9:45	時間変更注意
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	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 JO出発日	18:30～19:45 ケア20:00まで	コーチ不在
27日	金 JO1日目 50Ba 100Fr フリーリレー	18:30～19:45 ケア20:00まで	コーチ不在
28日	土 JO2日目 50Fly 50Fr メドレーリレー	体操 7:45 水中 8:00～9:30	コーチ不在/ 時間変更注意
29日	日 JO3日目 50Fr	体操 7:45 水中 8:00～9:30	コーチ不在/ 時間変更注意
30日	月 JO4日目 100Fr	OFF	
31日	火	18:30～19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ

- ・最終予選が終わりました。このシーズンは自分の目標に対して何%の達成度でしたか？
- ・不在になる期間があります。メニューの内容をしっかりと把握して何の為の練習か考えながらやろう。
- ・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 (当たり前前のごとを)、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 できて当たり前のごとです。