

2024年

4月

※競泳B

目標！全国優勝！

春季JO優勝！西日本年齢別優勝！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 通常	2 通常	3 通常	4 通常	5 通常	6 7:00~9:00 大川スイミングスクール
7 休み	8 通常	9 通常	10 通常	11 通常	12 通常	13 7:00~9:00 大川スイミングスクール
14 休み	15 通常	16 通常	17 通常	18 通常	19 通常	20 8:00~9:00 大川スイミングスクール
21 桜泳SG記録会 県立総合プール	22 通常	23 通常	24 通常	25 通常	26 通常	27 7:00~9:00 大川スイミングスクール
28 予定 工事のため休み	29 工事のため休み	30 工事のため休み	1	2	3	4 桜泳SG選抜合宿 奈良
4月末～5月の予定は後日お知らせします						
5 休み	6 桜泳SG選抜合宿 奈良					

※効率の良い練習体制を取ります。塾や、今やらないといけないこともあり時間が取れないのであれば、考えながら練習を進めていく必要があります。家でできることは家で行う！（補強）

※DRYを必ず行います。ケガ予防、パフォーマンス向上のため、必ず実行してください。