

2024年

3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
					通常 1	2 7:00~9:00 大川スイミングスクール
3 休み	通常 4	通常 5	通常 6	通常 7	通常 8	9 7:00~9:00 大川スイミングスクール
10 休み	通常 11	通常 12	通常 13	通常 14	通常 15	16 8:00~9:00 大川スイミングスクール
17 筑後ジュニア 西市民	通常 18	通常 19	通常 20	通常 21	通常 22	23 7:00~9:00 大川スイミングスクール
24 休み	通常 25	JO本戦（東京アクティクスセンター） 蔵戸不在			29 19:00~20:30 大川スイミングスクール	30 7:00~9:00 大川スイミングスクール
31 休み		通常	通常	通常		

※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。