

2024年

4月

※競泳A

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	19:00~20:30 大川スイミングスクール 2	通常 3	19:00~20:30 大川スイミングスクール 4	通常 5	7:00~9:00 大川スイミングスクール 6
7	通常 8	19:00~20:30 大川スイミングスクール 9	通常 10	19:00~20:30 大川スイミングスクール 11	通常 12	7:00~9:00 大川スイミングスクール 13
休み	通常 15	19:00~20:30 大川スイミングスクール 16	通常 17	19:00~20:30 大川スイミングスクール 18	通常 19	8:00~9:00 大川スイミングスクール 20
14	通常 22	19:00~20:30 大川スイミングスクール 23	通常 24	19:00~20:30 大川スイミングスクール 25	通常 26	7:00~9:00 大川スイミングスクール 27
21	通常 29	19:00~20:30 大川スイミングスクール 30	1	2	3	4
28	予定 工事のため休み	工事のため休み	工事のため休み	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	6					
休み	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。