

2024年

5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	
			1	2	3	4	
			プール休み(各自送迎)				
			19:00~20:30 大川スイミングスクール	19:00~20:30 大川スイミングスクール	7:00~9:00 大川スイミングスクール	休み	
			桜泳SG選抜合宿IN奈良				
5	6	7	8	9	10	11	
	プール休み		通常	19:00~20:30 大川スイミングスクール	通常	7:00~9:00 大川スイミングスクール	
休み	17:00~19:00 大川スイミングスクール	19:00~20:30 大川スイミングスクール					
桜泳SG選抜合宿IN奈良							
12	13	14	15	16	17	18	
スプリングレクリエーション 海きらら/森きらら	通常	19:00~20:30 大川スイミングスクール	通常	19:00~20:30 大川スイミングスクール	通常 試合に出る選手は8時まで	西日本年齢別 アクアドーム熊本 AM5時発	
19	20	21	22	23	24	25	
西日本年齢別 アクアドーム熊本	通常	19:00~20:30 大川スイミングスクール	通常	19:00~20:30 大川スイミングスクール	通常	7:00~9:00 大川スイミングスクール	
26	27	28	29	30	31		
休み	通常	19:00~20:30 大川スイミングスクール	19:00~20:30 大川スイミングスクール	休み	休み		

※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。

2024年

6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	
						1 7:00~9:00 大川スイミングスクール	
2	3	4 19:00~20:30 大川スイミングスクール	通常	5	6 19:00~20:30 大川スイミングスクール	7	8 7:00~9:00 大川スイミングスクール
休み	通常				通常		
9	10	11 19:00~20:30 大川スイミングスクール	通常	12	13 19:00~20:30 大川スイミングスクール	14	15 7:30~9:00 大川スイミングスクール
休み	通常				通常		
16 chikugoオープン 西市民	17	18 19:00~20:30 大川スイミングスクール	通常	19	20 19:00~20:30 大川スイミングスクール	21	22 7:00~9:00 大川スイミングスクール
通常	通常				通常		
23	24	25 19:00~20:30 大川スイミングスクール	通常	26	27 19:00~20:30 大川スイミングスクール	28	29 7:00~9:00 大川スイミングスクール
休み	通常				通常		
30 第18回福岡水泳大会 西市民 小学生							

※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。