

2024年

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