

R7 浜松南高水泳部 冬期練習計画②

自己目標＝

12月			場所等	開始時間	12 - 1月			場所等	開始時間	
12/1	月	期末テスト	テスト期間休み		22	月		深谷	6:20	
2	火	↓ テスト後ミーティング	会議室	12:30	23	火		ToBiO	9:00	
3	水	↑	可美	15:00	24	水				
4	木				25	木		ToBiO	9:00	
5	金	テスト返却	可美	15:00	26	金				
6	土				27	土		ToBiO	9:00	
7	日		深谷	6:20	28	日		年末年始 off		
8	月	テスト返却			29	月				
9	火	月曜日課			30	火				
10	水		可美	15:00	31	水				
11	木	短縮日課			1/1	木				
12	金		可美	15:00	2	金				
13	土				3	土				
14	日		深谷	6:20	4	日			深谷	8:30
15	月	浜名湾長水路エントリーメ切			5	月			深谷	6:20
16	火	↓	可美	16:00	6	火	始業式・課題テスト			
17	水	午前短縮			7	水		可美	16:00	
18	木	午前短縮			8	木				
19	金	終業式	可美	13:00	9	金		可美	16:00	
20	土				10	土				
21	日		深谷	8:30	11	日		深谷	6:20	

○表示のアップ開始時間より20分程度前に余裕を持って集合すること。

○大会参加予定: 1/24-25浜名湾長水路(標準タイムを確認)

○温水プール日は欠席・遅刻の場合、必ず事前に連絡すること

○藤田携帯: 090-3550-5968