5月練習予定表

MON.	TUE.	WED.	THU.	FRI.	SAT.	SUN.
				1 敷島・夕方練 17:30-20:00 基本練習	2 GW合宿　6:30集合 何が起こっても対応できるように、準備をしておきましょう。また、宿泊はホテルではありません。バスタオルやシャンプー・ボディーソープ等の用意も忘れずにしましょう。日焼けにより肌が荒れ、練習に集中できない事もありますので、保湿クリーム等のケア用品もあると良いです。詳細は選手を通じて話をしていきます。	3
4 GW合宿	5 GW合宿	6 最終日は午前練終了後、昼食を済ませてから帰る予定です。解散時刻は、16時～17時頃を予定しています。	7	8 敷島・夕方練 17:30-20:00 修正練習 基本練習	9 敷島・午後練 13:00-16:00 プール開き準備 板取付 風呂場掃除 倉庫清掃	10 敷島・午前練 8:30-12:30 技術練習 プール練
11 敷島・夕方練 17:30-20:00 基本練習 技術練習	12 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ	13	14	15 敷島・夕方練 17:30-20:00 技術練習 筋トレ	16 敷島・午前練 8:30-12:30 技術練習 プール練習	17 敷島・午後練 13:00-16:30 技術練習 プール練習
18 敷島・夕方練 17:30-20:00 基本練習 技術練習	19 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ	20	21 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ 基本練習	22 敷島・夕方練 17:30-20:00 技術練習 プール練習	23 敷島・午前練 8:30-12:30 技術練習 プール練習	24 敷島・午後練 13:00-16:30 技術練習 プール練習
25 敷島・夕方練 17:30-20:00 基本練習 技術練習	26 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ	27	28 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ 基本練習	29 敷島・夕方練 17:30-20:00 技術練習 プール練習	30 敷島・二回練 8:30-17:30 技術練習 プール練習	31 敷島・二回練 8:30-17:30 技術練習 プール練習
		備考 9日は、板の取付や風呂場と倉庫の清掃など、プール開きを予定しています。 選手の人数も多くなく、当日は人手が足りないため、 都合のつく保護者の方々にも是非ご協力いただけたらと思います。 作業が終了してからは、16時まで練習を考えています。 よろしくお願いいたします。				