6月練習予定表

MON.	TUE.	WED.	THU.	FRI.	SAT.	SUN.
1 夕方練・敷島 17:30-20:00 基礎練 プール練習	2 夕方練・敷島 17:30-20:00 筋トレ 技術練習	3	4 夕方練・敷島 17:30-20:00 筋トレ プール練習	5 夕方練・敷島 17:30-20:00 基礎練 技術練習 プール練習	6 午後練・敷島 13:30-17:00 技術練習 プール練習	7
8 夕方練・敷島 17:30-20:00 基礎練 プール練習	9 夕方練・敷島 17:30-20:00 筋トレ 技術練習	10	11 夕方練・敷島 17:30-20:00 筋トレ プール練習	12 夕方練・敷島 17:30-20:00 基礎練 技術練習 プール練習	13 健康体力測定の実施 群馬アリーナ本館 8:00集合 16:00解散 持ち物、体育館シューズ・運動着・タオル・昼食・筆記用具 練習ノート	14 二回練・敷島 8:30-17:30 技術練習 プール練習 栃木チーム合同練習会
15 夕方練・敷島 17:30-20:00 基礎練 プール練習	16 夕方練・敷島 17:30-20:00 筋トレ 技術練習	17	18 夕方練・敷島 17:30-20:00 筋トレ プール練習 小保方先生の訪問日	19 夕方練・敷島 17:30-20:00 基礎練 技術練習 プール練習	20 二回練・敷島 8:30-17:30 関東高校県予選会 全選手トライアル	21 二回練・敷島 8:30-17:30 技術練習 プール練習
22 夕方練・敷島 17:30-20:00 基礎練 プール練習	23 夕方練・敷島 17:30-20:00 筋トレ 技術練習	24	25 流希・玲央　関西選手権 詳細は後日連絡いたします。	26 夕方練・敷島 17:30-20:00 技術練習 プール練習	27	28 夕方練・敷島 16:30-20:00 技術練習 プール練習
29	30 夕方練・敷島 17:30-20:00 基礎練 プール練習					

備考:

○の付いている日は、プールが定期清掃中で運営していません。
入場は、飛込プール側(機械室近く)からになります。
陸上板やプール練習がメインになるので、効率よくアップをおこないましょう。