7月練習予定表

MON.	TUE.	WED.	THU.	FRI.	SAT.	SUN.
		1	2 敷島・夕方練 17:30-20:00 技術練 プール練習	3 敷島・夕方練 17:30-20:00 技術練 プール練習 練習後、関東選手権出場者出発 諄・流希・玲央・蘭	4 関東選手権・栃木県 ※宿泊費、1090円×2日分。 宿泊は公園内の合宿所です。 食事は時間に縛りがあるのでつけていません。各自朝食・昼食・夕食代をご用意ください。 ※敷島練習は両日とも×です。	5
6	7 敷島・夕方練 17:30-20:00 修正練 ベイシック練	8	9 敷島・夕方練 17-30-20:00 筋トレ ベイシック練	10 敷島・夕方練 17:30-20:00 動作練習 選択のかかり	11 敷島・午後練 13:30-18:00 技術練習 高飛び全種	12 敷島・午後練 13:30-18:00 動作練習 板飛び全種
13 敷島・夕方練 17:30-20:00 プール ベイシック練習	14 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ 動作練習	15	16 敷島・夕方練 17:30-20:00 基本動作練習 プール練習 スポーツ協会の方の視察日(全員参加) 小保方先生訪問日	17	18 飛込教室 群馬県合宿18・19・20日 宿泊場所は新花の茶屋を予定。 一泊3000円程度。 朝練から陸上練習、プール練習だけでなく、ミーティングや夏休みの宿題等、集中して取組、夏休み期間中の重要大会に備えるのが目的。	19
20 群馬県合宿 17:30解散予定	21 敷島・夕方練 16:30-20:00 筋トレ 技術練習 動作練等 修正	22	23 敷島・夕方練 16:30-20:00 技術練 制限飛び	24 関東高校・東京24～26日 集合場所・集合時間等は後日連絡。 その他 敷島・午後練 13:30-17:30 選択飛び練	25 飛込教室 敷島・午後練 14:00-18:00 選択飛び練	26 敷島・午後練 13:30-17:30 ベイシック練
27 全国JO関東ブロック予選会・東京 集合場所、新前橋。集合時間、後日連絡。 宿泊、東横INN門前仲町。宿泊費12,768円(2泊分)。 昼食・夕食費は各自ご用意ください。 解散場所、フォレストモール。解散時間、後日連絡。	28	29	30 敷島・1日練 小学生総体 全中予選 高校総体 県選手権大会 ※集合時間は後日連絡	31		