9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 トレーニング	2 ×	3 敷島・夕方練 17:30-20:00 技術練 プール練 小保方先生訪問日	4 敷島・夕方練 17:30-20:00 技術練 プール練	5 敷島・二部練 8:45-18:00 陸上練 プール練 ※神奈川DC合同練習	6 敷島・二部練 8:45-18:00 陸上練 プール練
7 ×	8 敷島・夕方練 17:30-20:00 基本練 トレーニング プール練	9 ×	10 敷島・夕方練 17:30-20:00 技術練 トレーニング プール練	11 ×	12 ×	13 ×
		国民体育大会(大阪なみはやプール)流希出場 9日出発、詳細はまた後日。		岡部、夕方に大阪へ移動。 流希君の応援及び国体へ行きたい人は一緒に連れて行きます。 11日流希・板の試合	12日流希・高の試合	
14 ×	15 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ プール練	16 ×	17 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ プール練	18 敷島・夕方練 17:30-20:00 動作練習 プール練 備考: 日本選手権・18.19.20日の三日間。辰巳にて開催。	19 敷島・二部練 8:45-18:00 陸上練 プール練	20 敷島・二部練 8:45-18:00 陸上練 プール練
21 ×	22 敷島・二部練 8:45-18:00 陸上練 プール練	23 敷島・一部練 8:45-12:30 陸上練 プール練	24 ×	25 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ プール練	26 敷島・二部練 8:45-18:00 陸上練 プール練 十二山階段登り	27 敷島・一部練 8:45-12:30 陸上練 プール練
		21・22・23日の三日間のうち、どこかの夜に懇親会(シーズン振り返りと来シーズンへの抱負)やりますか？				
28 敷島・夕方練 17:30-20:00 技術練 プール練	29 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ プール練	30 ×				