3月練習予定表

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				敷島・夕方練 １７：００～２０：００ ベイシック練習 二階に上がっている練習用具を下に戻してから練習開始。早めに集合。	敷島・午前練 ８：３０～１２：３０ スキル練習	長岡・日帰り練 集合　６：３０ 解散１９：４５予定 各選手の課題解決練習
4	5	6	7	8	9	10
敷島・夕方練 １７：００～２０：００ ベイシック練	敷島・夕方練 １７：００～２０：００ ベイシック練 筋トレ （筋肉痛を目的に）	諄・流希 高校にてウェイトトレーニング	自主練（自宅で）	敷島・夕方練 １７：００～２０：００ スキル練	長岡・日帰り練 集合　６：３０ 解散１９：４５予定 各選手の課題解決練習	敷島・午前練 ８：３０～１２：３０ スキル練習
11	12	13	14	15	16	17
敷島・夕方練 １７：００～２０：００ ベイシック練	敷島・夕方練 １７：００～２０：００ ベイシック練 筋トレ （筋肉痛を目的に）	諄・流希 高校にてウェイトトレーニング	敷島・夕方練 １７：００～２０：００ 小保方先生訪問日 理学的トレーニング	敷島・夕方練 １７：００～２０：００ スキル練	敷島・午前練 ８：３０～１２：３０ スキル練習	栃木・一日練 集合　７：４５ 解散１９：００ 陸上板練習
18	19	20	21	22	23	24
敷島・夕方練 １７：００～２０：００ ベイシック練	敷島・夕方練 １７：００～２０：００ ベイシック練 筋トレ （筋肉痛を目的に）	諄・流希 高校にてウェイトトレーニング	自主練（自宅で）	敷島・夕方練 １７：００～２０：００ スキル練	長岡・一泊二日練習 集合　　６：３０ 解散　翌１９：４５予定 一泊４０００円 ※詳細の連絡はまた後日にさせてください。 参加の有無をお知らせください。 宿泊の手配を行います。	
25	26	27	28	29	30	5／1
敷島・夕方練 １７：００～２０：００ ベイシック練	敷島・夕方練 １７：００～２０：００ ベイシック練 筋トレ （筋肉痛を目的に）	諄・流希 高校にてウェイトトレーニング	自主練（自宅で）	敷島・午前練 ８：３０～１２：３０ スキル練習	ＧＷ合宿in日本体育大学（一泊二日） 集合　６：３０ ※宿泊費を含めた詳細はまた後日連絡させていただきますが、合宿所に宿泊予定です。	

備考
※今年のＧＷ中の練習は前半は日本体育大学で、後半は茨城県の笠松水泳場にて合宿を予定しています。