

7月練習計画表

	活動内容	時間	場所	備考
2(土)	通常コース 選手コース	16:30~17:30 17:40~19:15	菅田公民館	
3(日)	特別レッスン 選手コース(自主練習)	16:00~17:00 16:00~18:30	菅田公民館	
6(水)	選手コース(自主練習)	18:30~20:00	菅田公民館	
9(土)	お休み			※施設使用不可のため
10(日)	お休み			※施設使用不可のため
13(水)	お休み			※施設使用不可のため
16(土)	通常コース 選手コース	16:30~17:30 17:40~19:15	菅田公民館	
17(日)	特別レッスン 選手コース(自主練習)	16:00~17:00 16:00~18:30	菅田公民館	
20(水)	お休み			※小学生市内水泳記録会前日のため
23(土)	通常コース 選手コース 体操教室	16:30~17:30 17:40~19:15 19:15~20:15	菅田公民館	
24(日)	選手コース(自主練習)	16:00~18:30	菅田公民館	
26(火)	選手コース(自主練習)	18:30~20:00	菅田公民館	
27(水)	選手コース(自主練習)	18:30~20:00	菅田公民館	
30(土)	通常コース 選手コース	16:30~17:30 17:40~19:15	菅田公民館	※7月記録会
31(日)	選手コース(自主練習)	10:00~12:00	菅田公民館	

今月も3日と17日に「特別レッスン」を行います。特別レッスンでは、短縄とびを集中的に個別レッスンをしていきます。お気軽にお越しください。

また、7月からその月の最終練習日に記録会を行うことにしました。短縄やダブルダッチを何回跳べるかを計測し、自分の成長を確かめる機会としたいと思います。記録会といっても大洲なわとびクラブ内のいつものメンバーだけで行うものなので、お気軽にご参加ください。