チームエフォーツ練習日程　２０１７年１２月予定

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| ３１　お休み | 今月のことば『苦しさの先に輝く未来がある　そう決めると苦しくなるほどワクワクする』 | １　体幹＋スイム17:30～19:30（皆生） | ２　スイム＋ラン6:30～10:00土曜キッズ |
| ３　スイム＋バイク6:30～11:30（皆生） | ４ | ５キッズ | ６　バイクローラー17:30～19:15（コーチ宅） | ７キッズ | ８　体幹＋スイム17:30～19:30（皆生） | ９スイム+バイク＋ラン6:30～12:00（皆生） |
| １０　スイム＋ラン（皆生・松林コース）6:30～10:30 | １１ローラーセッション | １２キッズ | １３　ラン17:30～19:15（コーチ宅） | １４キッズ | １５　体幹＋スイム17:30～19:30（皆生） | １６ スイム＋ラン6:30～10:00（バイクは皆生） |
| １７スイム+バイク+ラン6:30～12:00（皆生） | １８ | １９キッズ | ２０バイクローラー17:30～19:15（コーチ宅）稲葉山小学校 | ２１キッズ | ２２　体幹＋スイム17:30～19:30（皆生） | ２３エフォーツ感謝の集い（皆生） |
| ２４　スイム＋ロングウォーク＆ラン6:30～12:00（皆生） | ２５　ラン7:00～8:30（コーチ宅） | ２６キッズ | ２７　ラン7:00～8:30（コーチ宅）　 | ２８キッズ | ２９　煩悩スイム５０ｍ×１０８本11:15～13:15（皆生） | ３０お休み |