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 |