

前期	年間目標	シンクロの技を極め、体力づくりにも励む			
	活動日（曜日） *学期中	月・木・金		長期休業期間中の活動	ありなし
	活動時間 *変更有り *月水金 15:30～17:45 *火木 16:00～17:45	平日 1	月・金 15:30～17:45	休日	: ~ :
		平日 2	木 16:00～17:45		
	休養日（曜日）	火・水・土・日			

後期	年間目標	計画的にシンクロを完成させ、リードする			
	活動日（曜日） *学期中	月・金・(木)		長期休業期間中の活動	あり・なし
	活動時間 *変更有り *月水金 15:30～17:45 *火木 16:00～17:45	平日 1	月・金 15:30～17:45	休日	: ~ :
		平日 2	(木 16:00～17:45)		
	休養日（曜日）	火・水・土・日			

	月	前期	後期
主な活動予定 （大会・合宿等）	4月	陸トレ	陸トレ
	5月	陸トレ	陸トレ
	6月	スイム練	スイム練
	7月	スイム練・シンクロ練・(附属校戦)	スイム練・シンクロ練
	8月	スイム練・シンクロ練	スイム練・シンクロ練
	9月	スイム練・シンクロ練	スイム練・シンクロ練
	10月	陸トレ	陸トレ
	11月	陸トレ	陸トレ
	12月	陸トレ	陸トレ
	1月	陸トレ	陸トレ
	2月	陸トレ	陸トレ
	3月	陸トレ	陸トレ