

前期	年間目標	みんなが責任をもちながら、全力でシンクロを楽しむチームへ！！			
	活動日（曜日） *学期中	月・木・金		長期休業期間中の活動	<div>あり</div> 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	木 16:00 ～ 17:00	休日	: ~ :
		平日 2	月・金 16:00 ～ 17:45		
	休養日（曜日）	火・水			
後期	年間目標	限られた時間を大切に、心も動きもシンクロするチームを目指す！！			
	活動日（曜日） *学期中	月・金		長期休業期間中の活動	<div>あり</div> なし
	活動時間 *変更有り	平日 1	16 :00 ～ 17 : 45	休日	: ~ :
		平日 2	: ~ :		
	休養日（曜日）	火・水・木			
	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	陸トレ（水中練習）		陸トレ（水中練習）	
	7月	水中練習		水中練習	
	8月	水中練習		水中練習	
	9月	水中練習		水中練習	
	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	