

2月活動予定表

令和 6年 1月28日
オリンピックプラス

月	日	曜日	日 程	活動場所	時 間	備 考
R 6 - 2	1	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	3	土	通常練習	修道大	14:00～16:30	
	4	日	通常練習	修道大	14:00～16:30	
	5	月	プラスマッスル教室	五日市公民館	18:00～20:30	
	7	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	8	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	10	土	通常練習	修道大	14:00～16:30	
	11	日	通常練習 (建国記念日)	修道大	14:00～16:30	
	12	月	プラスマッスル教室 お休み	五日市公民館	18:00～20:30	
	14	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	15	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	17	土	通常練習	修道大	14:00～16:30	
	18	日	通常練習	修道大	14:00～16:30	
	19	月	プラスマッスル教室	五日市公民館	18:00～20:30	
	21	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	22	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	24	土	通常練習-体力測定	修道大	14:00～16:30	
	25	日	通常練習	修道大	14:00～16:30	
	26	月	プラスマッスル教室	五日市公民館	18:00～20:30	
	28	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
29	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30		

※練習開始30分前集合して準備しましょう。

3月の大会・記録会・その他の予定

16～17 第4回 広島県中学生陸上競技記録会 東広島
23 卒業お祝い会 五日市公民館第2ホール

(トレーニングは汗をかくことが大切！)

冬季練習は気温が下がるとか、雪などが降る恐れがあるので、
防寒対策(ウィンドブレーカー・ウォーマー・手袋・帽子・水分補給等)準備しておくこと。
冬でも練習には、しっかり汗をかくことが大切となります。
汗が出たら着替えシャツも必要です。

正念場！：三年生は受験に向けて頑張りましょう。

後半学期の生活リズムが規則正しく行われているか
勉強・運動・栄養・休養のバランスを保つことが大切です。

ホームページ <https://olympia-plus.com>