

選手コースBグループ練習予定表

6月

日	月	火	水	木	金	土
	6月1日 17:50~20:00 バスなし	2 17:50~20:00 バスなし	3 休み	4 17:50~20:00	5 18:15~19:30	6 8:00~9:40 14:50~17:00
7 休み	8 17:50~20:00	9 18:15~19:30	10 休み	11 17:50~20:00	12 18:15~19:30	13 8:00~9:40 14:50~17:00
14 休み	15 17:50~20:00	16 18:15~19:30	17 休み	18 17:50~20:00	19 18:15~19:30	20 8:00~9:40 14:50~17:00
21 休み	22 17:50~20:00	23 18:15~19:30	24 休み	25 17:50~20:00	26 18:15~19:30	27 8:00~9:40 14:50~17:00
28 休み	29 17:50~20:00	30 18:15~19:30	7月1日 休み	2 17:50~20:00	3 18:15~19:30	4 8:00~9:40 14:50~17:00
5 休み	6 17:50~20:00	7 18:15~19:30	8 休み	9 17:50~20:00	10 18:15~19:30	11 8:00~9:40 14:50~17:00

6月1日 選手コース再開

6月・7月中に行われる予定だった大会はすべて中止となります

【6月の目標】

心・技・体

コロナウイルス感染症の対策として以下のことをお願いします

- 以下の事項に該当するときは、自主的に休むこと
 - ・体調が良くない場合（平熱より高い発熱・せき・のどの痛みなどの症状がある）
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされる国などへの渡航または当該者と濃厚接触がある場合
- 月・木は17時50分、火・金は18時15分に入水できるようにしてください
- 土・日はドライランドはせずに8時10分には入水できるようにしてください
- 更衣室の密閉空間に長居しないように、学校や家で水着を中に着てきてください
- プラザ来る時はマスク着用し、入館したら手指をアルコール消毒してください
- 水分補給でボトルを共有しない為、個々にできるだけ口の広い空のボトルを持参してきてください
- 筋トレ・ストレッチは当分お休みします。自宅・学校でやるようにしましょう
- 大きい声、近距離での会話はしないようにしましょう
- 使用した道具は練習後消毒します

保護者の方へ

- 観覧席は立ち入り禁止なので、待機される場合は自車内でお願いします
- 送りはできる限り丁度の時間帯にプールに来てください
- 練習後、ただちに帰宅してください