2020年度 選手CJ　　第　2　期 予定表

6月		時間	バス	備考	7月		時間	バス	備考
1日	月	OFF	×		1日	水	休館日	×	
2日	火	OFF	×		2日	木	17:50～19:30	○	
3日	水	休館日	×		3日	金	17:50～19:30	○	
4日	木	17:50～19:30	○		4日	土	8:00～09:30	×	
5日	金	18:15～19:30	○		5日	日	OFF		
6日	土	8:00～09:30	×		6日	月	17:50～19:30	○	
7日	日	OFF	×		7日	火	17:50～19:30	○	
8日	月	17:50～19:30	○		8日	水	休館日	×	
9日	火	18:15～19:30	○		9日	木	17:50～19:30	○	
10日	水	休館日	×		10日	金	17:50～19:30	○	
11日	木	17:50～19:30	○		11日	土	8:00～09:30	×	
12日	金	18:15～19:30	○		12日	日	OFF	×	
13日	土	8:00～09:30	×		13日	月	17:50～19:30	○	
14日	日	OFF	×		14日	火	17:50～19:30	○	
15日	月	17:50～19:30	○		15日	水	休館日	×	
16日	火	18:15～19:30	○		16日	木	17:50～19:30	○	
17日	水	休館日	×		17日	金	17:50～19:30	○	
18日	木	17:50～19:30	○		18日	土	8:00～09:30	×	
19日	金	18:15～19:30	○		19日	日	OFF	×	
20日	土	8:00～09:30	×		20日	月	17:50～19:30	○	
21日	日	OFF	×		21日	火	17:50～19:30	×	
22日	月	17:50～19:30	○		22日	水	休館日	×	
23日	火	18:15～19:30	○		23日	木	OFF	×	教室休
24日	水	休館日	×		24日	金	OFF	×	教室休
25日	木	17:50～19:30	○		25日	土	8:00～09:30	×	
26日	金	18:15～19:30	○		26日	日	OFF	×	
27日	土	8:00～09:30	×		27日	月	OFF	×	教室休
28日	日	OFF	×		28日	火	OFF	×	教室休
29日	月	17:50～19:30	○		29日	水	休館日	×	
30日	火	18:15～19:30	○		30日	木	OFF	×	教室休
					31日	金	OFF	×	教室休

○グループ目標

① 水泳を楽しんで練習しよう！
② いろいろな大会・合同記録会に参加しよう！
③ グループ昇格（C・J）目指して練習をがんばろう！
④ 『県学童水泳記録会』の標準記録を突破しよう！

コロナ対策の為の注意事項

○以下の事項に該当するときは自主的に休む事。
①体調が良くない場合（発熱・せき・のどの痛みなどの症状がある場合）
②同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。
③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への入国、都道府県への移動、または当該者と濃厚接触がある場合。
○送りはできる限りちょうどの時間帯にプールにきてください。
○更衣室の密閉空間に長居しないよう学校や家で水着を中にきてください。（着替えはカゴに入れ担当コーチエリアに置くこと）
○プラザに来るときはマスクの着用し、入館したら手指をアルコール消毒する事。
○水分補給は共有しないよう個々にボトルのみ持参して下さい。（飲み口の広いものがおすすめです。）
○ドライランド・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。
○月木5:50、火金6:15分に入水できるようにしてください。土曜日はドライランドせず8:10には入水できること。
○大きな声、近距離での会話はしないようにしましょう。
○【保護者の方へ】2階観覧席は立入禁止なので待機される場合は自車内でお願いします。
○使用した道具は練習後消毒します。
○練習後、ただちに帰宅して下さい。