

選手コースBグループ練習予定表

12月

日	月	火	水	木	金	土
			##### 休み	2 17:50~20:00	3 18:15~19:30	4 8:00~9:40 15:10~17:20
5 BC級	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 15:10~17:20
12 休み	13 17:50~20:00	14 18:15~19:30	15 休み	16 17:50~20:00	17 18:15~19:30	18 8:00~9:40 15:10~17:20
19 休み	20 17:50~20:00	21 18:15~19:30	22 休み	23 17:50~20:00	24 18:15~19:30	25 8:00~9:40 15:10~17:20
26 8:00~10:30 14:00~16:30	27 17:50~20:00	28 休み	29 休み	30 休み	31 休み	1月1日 休み
2 休み	3 休み	4 18:15~19:30	5 休み	6 17:50~20:00	7 18:15~19:30	8 8:00~9:40 15:10~17:20 新フェ

12月5日 内陸地区BC級水泳記録会 (山形)

バスなし

※通常の教室がない場合、バスはありません

12月26日 ABグループ合同練習

12月28日~1月3日 年末年始休み

土曜日午後練習時間変更

(移動練習会未定、後日詳細情報配布します)

15:10~17:20

1月8日~1月10日 新年フェスティバル水泳大会 (鶴岡)

※イベント・練習会・大会・合宿等に参加しない選手は練習休みです。

【12月の目標】

4種目基本技術と200mまでの持久力向上

1週目 (12月2日~7日) バタフライ・2週目 (12月9日~14日) 背泳ぎ

3週目 (12月16日~21日) 平泳ぎ・4週目 (12月23日~27日) 自由形

練習は週3回以上参加して下さい!

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。

- 体調が良くない場合 (平熱より高い発熱・風邪の症状・下痢・腹痛・倦怠感など) 練習を休み病院で受診してください
- 月・木は17時50分、火・金は18時15分、土は8時05分までに入水してください
- 家で水着を着てからきてください
- プラザに来る時はマスク着用・検温・アルコール消毒!を忘れずにしてください
- 更衣室・プールサイド・プールでは会話をしないでください

ワクチン接種したら

- ワクチン接種した日は休むようにしてください
- 次の日、腕に違和感があったり体調が良くないときも休んでください