

# 選手コースBグループ練習予定表

## 9月

日	月	火	水	木	金	土
				9月1日 17:50~20:00	2 18:15~19:30	3 8:00~9:40 15:10~17:20
4 休み	5 17:50~20:00	6 18:15~19:30	7 休み	8 17:50~20:00	9 18:15~19:30	10 8:00~9:40 15:10~17:20
11 休み	12 17:50~20:00	13 18:15~19:30	14 休み	15 17:50~20:00	16 18:15~19:30	17 8:00~9:40 15:10~17:20
18 休み	19 16:00~18:30 合同記録会	20 18:15~19:30	21 休み	22 17:50~20:00	23 8:00~9:40	24 8:00~10:20 県高校新人
25 県高校新人 地区中学新人 秋季置賜記録会	26 休み	27 休み	28 休み	29 休み	30 休み	10月1日 休み
2 休み	3 17:50~20:00	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

9月19日 選手コース合同記録会（長井）

9月24日～25日 県高校新人水泳大会（鶴岡）

9月25日 西置賜地区中学校新人水泳大会（長井／午前）

9月25日 秋季置賜地区水泳記録会（長井／午後）

9月26日～10月2日 プール水交換・清掃・工事のため休み

※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。

### 【9月の目標】

**200m個人メドレーで3分切る！資格級6級以上出す！**

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！

○ ワクチンを接種した日は必ず休むようにしてください。次の日以降も、腕に違和感があったり体調が良くないときは休んでください。

○ 休む場合の連絡は月・木曜18時、火・金曜18時30分まで、土曜朝は留守番電話をお願いします。留守番電話には「氏名・コース・休む理由」をいれてください。急用の場合は伊藤の携帯番号までおかけください。(プラザではなく長井スイミングセンターへお電話下さい)

長井スイミングセンター TEL 0238-88-1632

伊藤の携帯番号 090-9530-7083