# 選手コースBグループ練習予定表

## 1月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1月1日<br>休み | 2<br>休み | 3<br>休み | 4<br>休み | 5<br>17:50~20:00 | 6<br>18:15~19:30 | 7<br>8:00~9:40<br>15:10~17:20<br>新フェ |
| 8<br>新フェ | 9<br>9:00~10:30<br>新フェ | 10<br>18:15~19:30<br>新フェ組休み | 11<br>休み | 12<br>17:50~20:00 | 13<br>18:15~19:30 | 14<br>8:00~9:40<br>15:10~17:20 |
| 15<br>休み | 16<br>17:50~20:00 | 17<br>18:15~19:30 | 18<br>休み | 19<br>17:50~20:00 | 20<br>18:15~19:30 | 21<br>8:00~9:40<br>15:10~17:20 |
| 22<br>休み | 23<br>17:50~20:00 | 24<br>18:15~19:30 | 25<br>休み | 26<br>合同記録会<br>17:50~20:00 | 27<br>17:50~20:00<br>AB合同練習 | 28<br>8:00~9:40 |
| 29<br>JOC予選会 | 30<br>17:50~21:00<br>AB合同練習<br>JOC組休み | 31<br>17:50~20:00<br>AB合同練習 | 2月1日<br>休み | 2<br>17:50~20:00 | 3<br>17:50~20:00<br>AB合同練習 | 4<br>8:00~9:40<br>15:10~17:20 |

12月28日～1月4日　年末年始休み　／　移動練習会予定（マイティ米沢・ユルット）

1月7日～1月9日　新年フェスティバル水泳大会（鶴岡市）

1月26日　選手コース合同記録会（長井）

1月27日　AB合同練習（伊藤）　　1月30日　AB合同練習（金田）

1月29日　春季JOCジュニアオリンピックカップ（山形）

1月31日　AB合同練習（伊藤）　　2月3日　AB合同練習（伊藤）

※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。

**【１月の目標】**

**大会・記録会でベスト更新を目指す！**

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。（コロナもインフルエンザも）

○　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にお願いします。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.(ﾌﾟﾗｻﾞではなく長井ｽｲﾐﾝｸﾞｾﾝﾀｰへお電話下さい)

長井ｽｲﾐﾝｸﾞｾﾝﾀｰ TEL 0238-88-1632　　伊藤の携帯番号 090-9530-7083