

選手コースBグループ練習予定表

5月

日	月	火	水	木	金	土
	5月1日	2	3	4	5	6
	17:50~20:00	18:15~20:00	休み	強化練習会	強化練習会	強化練習会
7	8	9	10	11	12	13
休み	17:50~20:00	18:15~19:30	休み	17:50~20:00	18:15~19:30	8:00~9:40 15:10~17:20
14	15	16	17	18	19	20
休み	17:50~20:00	18:15~19:30	休み	17:50~20:00	18:15~19:30	8:00~9:40 15:10~17:20
21	22	23	24	25	26	27
休み	17:50~20:00	18:15~19:30	休み	17:50~20:00	18:15~19:30	8:00~9:40 15:10~17:20
28	29	30	31	6月1日	2	3
地区高校 BC級記録会	17:50~20:00	17:50~20:00	休み	合同記録会	18:15~19:30	8:00~9:40 15:10~17:20
4	5	6	7	8	9	10
短水路記録会	17:50~20:00	18:15~19:30	休み	17:50~20:00	18:15~19:30	8:00~9:40 15:10~17:20

5月4日～5月6日 GW強化練習会（長井）

5月28日 BC級記録会（山形）／大会参加者は29日練習休み

5月28日 置賜地区高校水泳大会（長井）／大会参加者は29日練習休み

6月1日 選手コース合同記録会（長井）

6月4日 短水路記録会（山形）／大会参加者は5日練習休み

※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。

【5月の目標】

種目を決めて強化する！

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、腕に違和感があつ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）

○ 5月8日（月）からコロナウイルス感染症の対策が変わります。それまでの期間中は変わらない対策をお願いします。プラザ施設・長井スイミングセンターとしての今後の対策は決まり次第予定表に掲載致します。

○ 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。（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