

選手コースBグループ練習予定表

3月

日	月	火	水	木	金	土
					3月1日 18:15~19:30	2 8:00~9:40
3 置賜水泳	4 休み	5 18:15~19:30	6 休み	7 17:50~20:00	8 18:15~19:30	9 8:00~9:40
10 休み	11 17:50~20:00	12 18:15~19:30	13 休み	14 17:50~20:00	15 18:15~19:30	16 8:00~9:40 15:00~16:30
17 休み	18 17:50~20:00 合同記録会	19 18:15~19:30	20 休み	21 17:50~20:00	22 18:15~20:30	23 8:00~9:40 15:00~16:30
24 休み	25 休み	26 休み	27 休み	28 休み	29 休み	30 休み
31 休み	4月1日 休み	2 休み	3 休み	4 17:50~20:00	5 18:15~19:30	6 8:00~9:40

3月3日 置賜地区室内水泳競技大会（長井）

3月18日 選手コース合同記録会（長井）

3月24日～4月3日 プール水交換・清掃・工事のため休み

【今後の大会・記録会の予定】

4月21日 春季置賜地区BC級記録会（長井）

※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。

【3月の目標】

4種目フォームチェック・持久力チェックして向上させよう

○ 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！

ワクチンに関してのお知らせ

ワクチン（インフルエンザ・コロナ等）を接種した日は練習を休んで安静にしてください。

長井SCジャージ注文のお知らせ

長井S Cジャージの注文は注文期間が過ぎても受け付けておりますが、期間日外での試着は行っておりませんのでご注意ください。

練習用具注文のお知らせ

練習用具の注文はいつでも出来ますが、在庫が不足している物については届くのが遅れる場合があります。

観覧に関してのお知らせ

プラザ2階観覧席からの観覧が出来るようになりました。合同記録会での観覧もプール内から2階観覧席からに変更いたします。合同記録会での撮影は許可いたしますが、通常練習時の撮影は禁止となっていますのでご注意ください。

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