

特習クラスの皆さんへ

「特習だより」



久しぶりの授業はどうでしたか？

先生たちはみなさんと授業ができてとても楽しかったです。

これからも「水」というからだにやさしい環境の中で

楽しくかけがえのない時間を一緒に作っていきましょう！

コーチ達も全力でサポートします！これからもよろしくお願いします。

イトマンスイミングスクール横浜校 スタッフ一同

「7月の予定」

1週目	完泳 クロール 3P	2週目	4種目の泳法練習
3週目	完泳 平泳ぎ 2P	4週目	平泳ぎ・タイム測定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			完泳 クロール	完泳 クロール	完泳 クロール	完泳 クロール
5	6	7	8	9	10	11
完泳 クロール	完泳 クロール	完泳 クロール	泳法練習	泳法練習	泳法練習	泳法練習
12	13	14	15	16	17	18
泳法練習	泳法練習	泳法練習	完泳 平泳ぎ	記録測定 平泳ぎ	記録測定 平泳ぎ	完泳 平泳ぎ
19	20	21	22	23	24	25
完泳 平泳ぎ	完泳 平泳ぎ	完泳 平泳ぎ	記録測定 平泳ぎ	休校日 (海の日)	休校日 (スポーツの日)	記録測定 平泳ぎ
26	27	28	29~31			
記録測定 平泳ぎ	記録測定 平泳ぎ	記録測定 平泳ぎ	月末 休校日			

「8月の予定」

~9月の測定は個人メドレーです~

1週目	完泳 バタフライ 3P	2週目	4種目の泳法練習
3週目	完泳・背泳ぎ 2P	4週目	4種目の泳法・スピード練習

日	月	火	水	木	金	土
						1
						完泳 バタフライ
2	3	4	5	6	7	8
完泳 バタフライ	完泳 バタフライ	完泳 バタフライ	完泳 バタフライ	完泳 バタフライ	完泳 バタフライ	4種目 泳法練習
9	10	11	12	13	14	15
4種目 泳法練習	祝日休校日	4種目 泳法練習	4種目 泳法練習	4種目 泳法練習	4種目 泳法練習	完泳 背泳ぎ
16	17	18	19	20	21	22
完泳 背泳ぎ	完泳 背泳ぎ	完泳 背泳ぎ	完泳 背泳ぎ	完泳 背泳ぎ	完泳 背泳ぎ	4種目 スピード練習
23	24	25	26	27	28	29~31
4種目 スピード練習	4種目 スピード練習	4種目 スピード練習	4種目 スピード練習	4種目 スピード練習	4種目 スピード練習	休校日

「お願い」

・毎月奇数月の3週目に行われていました着衣泳と

毎月偶数月の4週目に行われていました水中バスケットは当面の間、中止とします。

ご協力お願いします。

新型コロナウイルス感染症対策

1 校舎登校時に体温を確認する
37.0℃
体温計で検温し、37.5℃以上の発熱が認められた場合は、プール入浴を中止し、医師の診察を受けてください。

2 受付スタッフの「マスク」着用徹底
受付スタッフは、常にマスクを着用し、咳エチケットを行います。

3 登下校時の「アルコール消毒」の徹底
登下校時、手洗いやアルコール消毒を行います。

4 プールは徹底した「塩素消毒」を行っています。
プールの塩素濃度を毎日測定し、適切な濃度を保ちます。

5 自宅で水着に着替えてから来校しましょう。
プールに着替える際は、更衣室で水着を着替えてからプールに入ります。

6 不特定多数が使う場所のごまめな「除菌・消毒」を行っています。
更衣室、トイレ、プールサイドなど、不特定多数の人が利用する場所を定期的に消毒します。

7 お静かに Please be quiet.
飛沫防止のため、ご静寂をお控えください。

8 玄関およびキャリヤーは窓を開けて「換気」しております。
換気扇や窓を開けて、新鮮な空気を取り入れ、ウイルスの拡散を防ぎます。

イトマンスイミングスクール