

**2021年12月度 イトマンスイミングスクール宮の森校 練習予定表**

			全クラス				
日	曜日	行事予定	午 前	午 後	行事予定	日	曜日
12/1	水			18:30-20:00		12/1	水
2	木			18:30-20:00		2	木
3	金			18:30-20:30		3	金
4	土			15:30-17:00		4	土
5	日	札幌春季		競技会参加		札幌春季	5
6	月	お疲れリレー		18:30-20:00	お疲れリレー	6	月
7	火		休 養 日			7	火
8	水			18:30-20:00		8	水
9	木			18:30-20:00		9	木
10	金			18:30-20:30		10	金
11	土		7:00-8:30	15:30-17:30		11	土
12	日		7:00-8:30			12	日
13	月			18:30-20:00		13	月
14	火		休 養 日			14	火
15	水			18:30-20:00		15	水
16	木			18:30-20:00		16	木
17	金			18:30-20:30		17	金
18	土		7:00-8:30	15:30-17:30		18	土
19	日		7:00-8:30			19	日
20	月			18:30-20:00		20	月
21	火		休 養 日			21	火
22	水			18:30-20:00		22	水
23	木			18:30-20:00		23	木
24	金			18:30-20:30		24	金
25	土		7:00-8:30	15:30-17:30		25	土
26	日		7:00-8:30			26	日
27	月			18:30-20:00		27	月
28	火		休 養 日			28	火
29	水	休校日	11:00-13:00	年忘れ泳ぎこみ①2時間泳	休校日	29	水
30	木	↓	8:00-10:00	年忘れ泳ぎこみ②2時間ダッシュ	↓	30	木
31	金	↓	8:00-10:00	年忘れ泳ぎこみ③?	↓	31	金

※1月1日(土)～1月3日(月)は年始休みとなります。

**【連絡事項】**

◆練習予定表確認について

- ・選手クラス予定表は宮の森校ホームページの『選手クラスの活動記録』にて確認して下さい。

◆感染予防対策について

- ・練習時以外は、必ずマスクの着用をお願い致します。
- ・入館時は必ず手指の消毒をお願い致します。
- ・入館後は5分以内に着替え、速やかにプールに入り、間隔を空けて、会話は最小限にし、ストレッチ等を行って下さい。
- ・館内の会話は最小限にし、決して大声を出さないようにして下さい。

◆保護者の皆様へ

- ・ギャラリーでの観覧は、当面の間禁止となっております。
- ・お迎えの際は、館外でお待ちいただくようお願い致します。
- ・お迎えの際は、駐車禁止区域への駐車はご遠慮下さい。

◆その他

- ・担当コーチが休日の場合は合同練習若しくは他のコーチが担当となりますのでご了承下さい。
- ・休む場合は、プールに連絡を入れて下さい。(休校日・営業時間外・大会日のみ担当コーチ携帯迄)
- ※緊急時以外、SNS・メール等は禁止。
- ・急遽、諸事情等により練習が中止になる場合は、各担当コーチより連絡をします。
- ・今後、感染症拡大等による予定表の変更や訂正があれば随時口頭及びホームページにてご連絡いたします。