

2022年4月度 イトマンスイミングスクール宮の森校 選手クラス練習予定表

|     |    | 熊谷・早川クラス  |                           | 原クラス        |           |             |           |     |    |
|-----|----|-----------|---------------------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----|----|
| 日   | 曜日 | 行事予定      | 午 前                       | 午 後         | 午 前       | 午 後         | 行事予定      | 日   | 曜日 |
| 4/1 | 金  |           |                           | 18:30-20:30 | 休 養 日     |             |           | 4/1 | 金  |
| 2   | 土  |           | 7:00-8:30                 | 15:30-17:30 | 7:00-8:30 | 15:30-17:30 |           | 2   | 土  |
| 3   | 日  |           | 7:00-8:30                 |             | 7:00-8:30 |             |           | 3   | 日  |
| 4   | 月  |           |                           | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |           | 4   | 月  |
| 5   | 火  |           | 休 養 日                     |             |           |             |           | 5   | 火  |
| 6   | 水  |           |                           | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |           | 6   | 水  |
| 7   | 木  |           |                           | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |           | 7   | 木  |
| 8   | 金  |           |                           | 18:30-20:30 | 休 養 日     |             |           | 8   | 金  |
| 9   | 土  |           | 7:00-8:30                 | 15:30-17:30 | 7:00-8:30 | 15:30-17:30 |           | 9   | 土  |
| 10  | 日  |           | 7:00-8:30                 |             | 7:00-8:30 |             |           | 10  | 日  |
| 11  | 月  |           |                           | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |           | 11  | 月  |
| 12  | 火  |           | 休 養 日                     |             |           |             |           | 12  | 火  |
| 13  | 水  |           |                           | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |           | 13  | 水  |
| 14  | 木  |           |                           | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |           | 14  | 木  |
| 15  | 金  |           |                           | 18:30-20:30 | 休 養 日     |             |           | 15  | 金  |
| 16  | 土  |           | 7:00-8:30                 | 15:30-17:30 | 7:00-8:30 | 15:30-17:30 |           | 16  | 土  |
| 17  | 日  |           | 7:00-8:30                 |             | 7:00-8:30 |             |           | 17  | 日  |
| 18  | 月  |           |                           | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |           | 18  | 月  |
| 19  | 火  |           | 休 養 日                     |             |           |             |           | 19  | 火  |
| 20  | 水  |           |                           | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |           | 20  | 水  |
| 21  | 木  |           |                           | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |           | 21  | 木  |
| 22  | 金  |           |                           | 18:30-20:00 | 休 養 日     |             |           | 22  | 金  |
| 23  | 土  |           | 競技会移動日(お昼前後出発～到着後アップ～宿舎へ) |             |           |             |           | 23  | 土  |
| 24  | 日  | オホーツクジュニア | 競技会参加                     |             |           |             | オホーツクジュニア | 24  | 日  |
| 25  | 月  | チームリレー    |                           | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 | チームリレー    | 25  | 月  |
| 26  | 火  |           | 休 養 日                     |             |           |             |           | 26  | 火  |
| 27  | 水  |           |                           | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |           | 27  | 水  |
| 28  | 木  |           |                           | 18:30-20:00 |           | 18:30-20:00 |           | 28  | 木  |
| 29  | 金  | TA記録会     | 競技会参加                     |             |           |             | TA記録会     | 29  | 金  |
| 30  | 土  | 休校日       | 自主練習期間                    |             | 自主練習期間    |             | 休校日       | 30  | 土  |
| 1   | 日  | ↓ 道合宿     | ↓                         |             | ↓         |             | ↓ 道合宿     | 1   | 日  |
| 2   | 月  | ↓ ↓       | ↓                         |             | ↓         |             | ↓ ↓       | 2   | 月  |
| 3   | 火  | ↓ ↓       | 野幌練習                      |             | 休 養 日     |             | ↓ ↓       | 3   | 火  |
| 4   | 水  | ↓ ↓       | 10:30-13:00               |             | 自主練習期間    |             | ↓ ↓       | 4   | 水  |
| 5   | 木  | ↓ ↓       | 2レーン使用                    |             | ↓         |             | ↓ ↓       | 5   | 木  |

お知らせ

◆クラス分け等(基本となりますが、状況により変更有)

原クラス(新小学4年生以下+新選手)8名～ 6レーン

早川クラス(新小学5年生・新小学6年生)22名 1～2レーン

熊谷クラス(新中学1年生以上)33名 3～5レーン

休養日→原クラス(火曜日・金曜日)、熊谷・早川クラス(火曜日)

◆注意事項

・練習回数が少ないと判断した場合は、大会関係の申込書は配布いたしません。

※病気、怪我等は除く

※文武両道が基本です。テスト前及び期間中の練習中止をしない為にテスト勉強は普段から確実に行って下さい。

◆大会の申し込みについて

・期日厳守となります、余裕を持った申し込みにご協力下さい。

・エントリー準備の都合上、申込日を過ぎた場合は、当方からの連絡は行いませんのでご注意下さい。

◆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。

・館内での会話は最小限にし、決して大声を出さない様にして下さい。

◆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。(世の中の状態を鑑みながら対応いたします)

・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

・コーチが休日の場合は自主練習、合同練習若しくは他のコーチが担当となる場合がございますのでご了承下さい。

・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。

・オホーツクジュニアは宿泊及びバス利用を伴う遠征競技会となります。

・4月30日(土)～5月5日(木)は施設工事による休校日の為、自主練習期間等となります。

・野幌練習について(小学5年生以上) 集合→10:15、プールサイドドライ→10:30-11:00、スイムトレーニング→11:00～13:00

※金額等詳細は別途連絡

・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。

◆下記の内容に当てはまる行為をした場合は、他クラスへの変更及び退校していただく場合があります。

・チーム及びコーチの指示に従わない場合

・暴言、暴力、いじめ等、他人を傷つける行為をした場合

・無届休みをした場合

※休む場合は、プールに連絡を入れて下さい。※土日の午前練習や休校日は営業時間開始後等にご連絡下さい。

※緊急時以外、SNS等は禁止

・SNS等でチーム関係者に誹謗中傷行為を行った場合

・授業料及び選手活動費(合宿費用・遠征費等)の滞納及び未納した場合

・会員約款に反する行為を行った場合他