

ぴいーすSC 練習予定 1月

★12月27日追加

口論義公園プール 50m

口論義プールは抽選予約が必要で、抽選会は前月の第2土曜日です。

参加時には必ず愛護手帳・療育手帳・身障者手帳を受付に提出ください。

1月4日 (日)	16:00~18:00	1. 2レーン	初中級・中上級・選手
1月5日 (月)	★17:00~18:00	1. 2レーン	初中級
1月5日 (月)	★18:00~20:00	2. 3レーン	中上級・選手
1月5日は大会が近いため、中上級（志賀・遠山）・選手コース（秋田）となります。			
1月8日 (木)	17:00~18:00	1. 2レーン	初中級
1月8日 (木)	18:00~20:00	1. 2レーン	中上級・選手
1月9日 (金)	18:00~20:00	1. 2レーン	中上級・選手
18:00~19:00 フリーレーンで飛び込みなど練習。（19:00まで中京高校使用のため）			
1月15日 (木)	17:00~18:00	3. 4レーン	初中級
1月15日 (木)	18:00~20:00	3. 4レーン	中上級・選手
1月16日 (金)	18:00~20:00	1. 2レーン	中上級・選手
18:00~19:00 フリーレーンで飛び込みなど練習。（19:00まで中京高校使用のため）			
1月19日 (月)	17:00~18:00	1. 2レーン	初中級
1月19日 (月)	18:00~20:00	2. 3レーン	中上級・選手
1月22日 (木)	18:00~20:00	1. 2レーン	中上級・選手
1月23日 (金)	18:00~20:00	2. 3レーン	
1月24日 (土)	14:00~15:00	1. 2レーン	初中級
1月24日 (土)	15:00~17:00	3. 4レーン	中上級・選手
1月25日 (日)	15:00~17:00	3. 4レーン	中上級・選手
1月25日 (日)	17:00~18:00	1. 2レーン	初中級
1月26日 (月)	17:00~18:00	1. 2レーン	初中級

1月 26 日 (月)	18:00~20:00	2. 3レーン 中上級・選手
1月 29 日 (木)	17:00~18:00	1. 2レーン 初中級
1月 29 日 (木)	18:00~20:00	1. 2レーン 中上級・選手
1月 30 日 (金)	18:00~20:00	1. 2レーン 中上級・選手
	18:00~19:00	フリーレーンで飛び込みなど練習。(19:00まで中京高校使用のため)
1月 31 日 (土)	13:00~15:00	1. 2レーン 初中級
1月 31 日 (土)	15:00~17:00	3. 4レーン 中上級・選手

★ 1月からの初中級レッスンとは、

- ① 今までのスポーツセンターで、火曜日・土曜日・日曜日の1コースで練習していた選手
→水深の深く50mプールのため途中で上がり歩いて戻ります。プルブイ（浮き輪）などをつけて泳ぎます。
- ② 今までのスポーツセンターで、火曜日・土曜日・日曜日の2コースで練習していた選手
→頑張って50メートル泳げるよう練習します。
- ★ 今まで口論義プールで泳いだことのある選手は、中上級コースもチャレンジしてみてください。

備考

- ★ 1月10日(土)～12日(月)は大会参加のため選手・先生が不在になるため**お休み**です。
- ★ 1月17日(土)～18日(火)は他の大会でプールを使用するため**お休み**です。
- ★ 初中級の方でもどんどん中上級にチャレンジしてください。ご相談ください。
- ★ 初中級の練習は1時間になっていますが、泳げる選手は続けて30分～1時間おぐことができます。ご相談ください。