

ぴいーす SC 練習予定 1 月

★12月27日追加

□論義公園プール 50m

□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に練習します。
- ★ 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時間お泳ぎことができます。ご相談ください。