

## ウェーブ練習日程（2019年8月～9月）

- ☆ 水泳は思っている以上に汗をかくスポーツです。熱中症を予防するためにも水分を補給できるように水筒を持参してください。
- ☆ 8月25日（日）は名古屋市障害者スポーツ大会ですベストが出るよう練習を頑張りましょう
- ☆ 11月よりセンターが使えなくなり、ガイシ練習になります  
他の利用者さんに恥ずかしくない行動をとれるようにしましょう  
整理体操は大きな声でしっかり行いましょう  
着替えは他の人の迷惑にならないようロッカーを利用して、床に服など置かないようにしましょう

2019年8月～9月までの練習予定		
日にち	場所	時間
8月1日（木）	スポセン	18時30分～20時
8月4日（日）	スポセン	9時30分～12時
8月8日（木）	スポセン	18時30分～20時
8月11日（日）	お盆	休み
8月15日（木）	お盆	休み
8月18日（日）	日赤、水泳教室のため	休み
8月22日（木）	スポセン	18時30分～20時
8月25日（日）	名古屋市障害者スポーツ大会	休み
8月29日（木）	スポセン	18時30分～20時
9月1日（日）	スポセン	9時30分～12時
9月5日（木）	スポセン	18時30分～20時
9月8日（日）	スポセン	9時30分～12時
9月12日（木）	スポセン	18時30分～20時
9月15日（日）	日赤、水泳教室のため	休み
9月19日（木）	スポセン	18時30分～20時
9月22日（日）	東海障害者水泳記録会	休み
9月26日（木）	スポセン	18時30分～20時
9月29日（日）	スポセン	9時30分～12時

## 練習時間

木曜日 夜間 18時30分～20時

日曜日 スポセン午前9時30分～12時

\*ガイシアリーナプールでの練習は、50mを完泳できる方のみです

\*責任者 会長 伊藤雅宏 作成者 高阪文雄

\*事務局より 質問は [swim@nagoyawave.com](mailto:swim@nagoyawave.com) 宛にご連絡ください