

ウエーブ練習日程（2019年12月～2020年1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。

☆12月、1月の練習はすべてガイシでの練習になります。練習時間が不規則なため予定表を確認して間違えないように注意してください

☆他の利用者の方に迷惑が掛からないように注意してください

☆整理体操、挨拶は大きな声でしっかり行いましょう

☆次回のガイシ予約日は12月1日（日）9時からです。ご協力よろしくお願いたします

2019年12月～2020年1月までの練習予定		
日にち	場所	時間
12月 15日（日）	ガイシ	15時00分～17時
12月 26日（木）	ガイシ	18時00分～20時
1月 5日（日）	ガイシ	13時00分～15時
1月 12日（日）	ガイシ	15時00分～17時
1月 26日（日）	ガイシ	11時00分～13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 宛にご連絡ください