

SAGスキークラブ 月間予定表(11月)

アルペン

内容	月	火	水	木	金	土	日
1週目							1日
TR名 会場 時間 指導者							特別講座 飛騨高山高校 9:00-11:30 連盟コーチ
2週目	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
TR名 会場 時間 指導者	TRY TRAINING 中止		TRY TRAINING 高山工業高校 19:00-21:00 佐藤絵里他			TRYTRAINING/特別講座 高山工業高校 9:00-12:00/13:00-15:00 連盟コーチ	
3週目	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
TR名 会場 時間 指導者	TRY TRAINING 高山工業高校 19:00-21:00 連盟コーチ		TRY TRAINING 高山工業高校 19:00-21:00 佐藤絵里他			TRYTRAINING 飛騨神岡高校 9:00-12:00 連盟コーチ	
4週目	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
TR名 会場 時間 指導者	TRY TRAINING 高山工業高校 19:00-21:00 連盟コーチ		TRY TRAINING 高山工業高校 19:00-21:00 佐藤絵里他			雪上練習 ホワイトピア高鷲 9:00-15:00 連盟コーチ	雪上練習 ホワイトピア高鷲 9:00-15:00 連盟コーチ
5週目	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
TR名 会場 時間 指導者	雪上練習 ホワイトピア高鷲 9:00-15:00 連盟コーチ		TRY TRAINING 高山工業高校 19:00-21:00 佐藤絵里他			雪上練習 ホワイトピア高鷲 9:00-15:00 連盟コーチ	雪上練習 ホワイトピア高鷲 9:00-15:00 連盟コーチ
6週目	30日						
TR名 会場 時間 指導者							

★連絡事項

*新型コロナウイルス感染症に関する対策、お願いは別紙を確認してください。

1 TRYTRAINING

○年間計画にありました11月2日(月)は活動場所及びコーチ確保の観点から中止とさせていただきます。

11月8日(日)は11月7日(土)に変更して実施します。よろしくお願いたします。

○以前に連絡した中学生を対象とした筋力トレーニング特別講座を11月1日(日) 9:00~/11月7日(土) 13:00~の2回実施します。是非ご参加ください。

○夜間は気温が下がる日も多くなりますので、着替え等の準備をしていただき、トレーニング後の体調管理に努めてください。

2 雪上TRについて 11月中は高山から送迎バスを出して郡上で活動します。

6:30 中山中ローソン出発

7:30 スキー場到着 (現地集合は7:40センターハウス2階)

7:45 ウォーミングアップ開始(アップシューズが必要です)

8:30~11:00 午前トレーニング

12:15~14:30 午後トレーニング

16:00 中山中ローソン着

*リフト券については1日券2,700円(休日料金)となります。