

SAGスキークラブ 月間予定表〔12月〕

クロスカントリー

内容	月	火	水	木	金	土	日
1週目		1日	2日	3日	4日	5日	6日
TR名 会場 時間 指導者							
2週目	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
TR名 会場 時間 指導者							
3週目	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
TR名 会場 時間 指導者							
4週目	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
TR名 会場 時間 指導者							雪上TR あかんだな駐車場 9:00~12:00 育成コーチ
5週目	28日	29日	30日	31日			
TR名 会場 時間 指導者	雪上TR あかんだな駐車場 9:00~12:00 育成コーチ	雪上TR あかんだな駐車場 9:00~12:00 育成コーチ					

★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 雪上TRについて

- *現地集合、現地解散となります。
 - *クロスカントリースキーに関する道具一式を持参してください。
 - 不明な点はクロスカントリー育成委員長(西本光佑090-7317-8386)まで事前に連絡してください。
 - *水分補給ができるようにボトルなどで水分を持参してください。
 - *雨天の場合については練習時間を短縮して行います。雨具のご準備をお願いいたします。
 - *台風、警報等により中止の場合は前日までにHPにてご案内しますのでご確認ください。
- *早朝と昼間の寒暖差が大きくなっておりますので、着替え等をしっかり準備していただき、体調管理に努めてください。
- *12月中は平湯あかんだな駐車場で練習を計画しています。安全に気を付けてお越しください。