

SAGスキークラブ 月間予定表(1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
TR名 会場 時間 指導者							雪上TR 平湯あかんだな駐車場 9:00~12:00 育成コーチ
2週目	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
TR名 会場 時間 指導者						雪上TR 郡上 9:00~12:00 育成コーチ	
3週目	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
TR名 会場 時間 指導者							
4週目	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
TR名 会場 時間 指導者						雪上TR 郡上 9:00~12:00 育成コーチ	雪上TR 郡上 9:00~12:00 育成コーチ
5週目	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31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 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。

* 郡上牧歌の里クロスカントリーコースでの練習はコース使用料が必要となりますのでお願い致します。(1日 大人 500円 高校生以下 300円)