



SAGスキークラブ 月間予定表(9月)

アルペン

| 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 | | | TRY TRAINING | | | ピスラボ30day's | ピスラボ30day's |
| 会場 | | | 高山工業高校 | | | | |
| 時間 | | | 19:00-21:00 | | | 9:00-15:00 | 9:00-15:00 |
| 指導者 | | | 佐藤絵里他 | | | 井上春樹他 | 井上春樹他 |
| 2週目 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| TR名 | | | TRY TRAINING | | | ピスラボ30day's | ピスラボ30day's |
| 会場 | | | 高山工業高校 | | | | |
| 時間 | | | 19:00-21:00 | | | 9:00-15:00 | 9:00-15:00 |
| 指導者 | | | 佐藤絵里他 | | | 井上春樹他 | 井上春樹他 |
| 3週目 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| TR名 | TRY TRAINING | | TRY TRAINING | | | ピスラボ30day's | ピスラボ30day's |
| 会場 | 高山工業高校 | | 高山工業高校 | | | | |
| 時間 | 19:00-21:00 | | 19:00-21:00 | | | 9:00-15:00 | 9:00-15:00 |
| 指導者 | 連盟コーチ | | 佐藤絵里他 | | | 井上春樹他 | 井上春樹他 |
| 4週目 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| TR名 | ピスラボ30day's | | TRY TRAINING | | | ピスラボ30day's | ピスラボ30day's |
| 会場 | | | 高山工業高校 | | | | |
| 時間 | 9:00-15:00 | | 19:00-21:00 | | | 9:00-15:00 | 9:00-15:00 |
| 指導者 | 井上春樹他 | | 佐藤絵里他 | | | 井上春樹他 | 井上春樹他 |
| 5週目 | 28日 | 29日 | 30日 | | | | |
| TR名 | TRY TRAINING | | TRY TRAINING | | | | |
| 会場 | 高山工業高校 | | 高山工業高校 | | | | |
| 時間 | 19:00-21:00 | | 19:00-21:00 | | | | |
| 指導者 | 連盟コーチ | | 佐藤絵里他 | | | | |

★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 | ピスラボ30day'sについて | |
| 7:00 | 高山市出発 | *感染症対策は行いますが、可能な方は現地集合をお願いします。 |
| 8:15 | 会場到着 | (現地集合の場合は、8:30までにテント前に集合してください) |
| 9:00-11:30 | 午前トレーニング | |
| 11:30-12:30 | 昼食 | 非常に暑いですので多めの水分と着替えをご用意ください |
| 12:30-14:30 | 午後トレーニング | |
| 15:00 | 会場出発 | |
| 16:15頃 | 高山市到着予定 | |
| | 室内でのw-upは行いませんが、屋外で行いますので運動靴で参加してください。 | |
| | バランスボールは各自w-upに必要な場合は持参してください。バス乗車時は空気を抜いてください! | |
| | * 常設ポールを利用してTRを行う場合は、現地にて500円を集めますので、ご準備ください。 | |
| 2 | TRY TRAININGについて | |
| | *暑い日が続いておりますので、多めの水分とタオル、着替え等をご準備していただき、熱中症及び体調管理に努めてください。 | |