

2021年11月 ESS 日程表(スポーツセンター)

11月	10日(水)	17日(水)	24日(水)	
-----	--------	--------	--------	--

クラス		練習開始時間	終了時間
A クラス	黄帽子	15:20 ~	16:20
D1 クラス	緑帽子	16:20 ~	17:20
D2 クラス	緑帽子	17:20 ~	18:20
E クラス	白帽子	18:20 ~	19:20

☆☆ 検温は練習開始10分前から始めます ☆☆

くつは、衛生上 袋に入れてロッカーにしまってください

袋は各自用意してください

◎ 練習後は水分補給をしましょう

- *必ず検温を受けてから入ってください (出欠の確認も兼ねています)
- *水着・帽子・ゴーグル・タオルの貸し出しはできません
- *緊急連絡先の変更がありましたら受付にお知らせください
- *退会する時は必ず受付にお知らせください

◆◆◆ 飛沫感染予防のために ◆◆◆

- ◎マスクはプールに入る準備が出来るまで、はずさないでください
- ◎マスクをはずしたら、人との距離を取り、話をしないでください
- ◎更衣室にいる時間は、短時間をお願いします

感染拡大防止にご協力ください

ESS スポーツセンター