

2021年12月 ESS 日程表(スポーツセンター)

12 月	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)
------	-------	-------	--------	--------

クラス		練習開始時間	終了時間
A クラス	黄帽子	1 5 : 2 0 ~	1 6 : 2 0
D1 クラス	緑帽子	1 6 : 2 0 ~	1 7 : 2 0
D2 クラス	緑帽子	1 7 : 2 0 ~	1 8 : 2 0
E クラス	白帽子	1 8 : 2 0 ~	1 9 : 2 0

☆☆ 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、短時間でお願いします

感染拡大防止にご協力ください

ESS スポーツセンター