



アスレだより 2025 8月号



夏休み、楽しんでますか。学校のプール、行きましたか。

今年の夏も暑すぎる夏です。こまめに水分をとって熱中症にならないように気をつけましょう！

8月の練習

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
30						

- ★ 8月の練習回数は3回です
- ★ 10日(日)～17日(日) 休館日
- ★ 18日(月)～23日(土) 泳力チェック

9月の練習

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

- ★ 29日(月)・30日(火)は10月分の練習日です

8月7日(木)バス路線

8月7日(木)は七夕交通規制のため、山田・市内線の一部路線を変更してスクールバスを運行いたします。その為、到着案内メールが届かないことが予想されます。時間には変更ございませんので、心配なさらずいつもの場所でお待ちください。増田・稲川線は、帰りに少々遅れが出るかもしれません。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

チェックがあります

今月のチェックは、18日(月)～23日(土)の1週間です。

進級、合格をめざして頑張りましょう！

スクール中の水分補給

スクール中に頭が痛くなったという方が先日おりました。今の季節、熱中症が疑われます。プールサイドへ水筒をもってきても一度も飲まずに持って帰る人もいます。水分はしっかりとってください。練習中は自分では気づかないうちに水分不足になっていることもあると思います。20分たったら、30分たったらと決めて水分補給をしましょう。

休館日

8月10日(日)～17日(日)は休館日です。8月は3回練習ですのでホームページの練習表を確認して、お間違えのないようお願いいたします。

短期のチェック

7月に行った短期水泳教室に参加された方には、連絡アプリにチェックの結果を送っております。ご確認をお願いいたします。