

開始		5/15金	5/18月	5/19火	5/25月	5/26火
9:00 ~ 9:45	体カアッププログラム	2年	3年	2年	3年	1年
9:45 ~ 10:30	フリー					
10:40 ~ 11:25	体カアッププログラム	3年	2年	3年	1年	2年
11:25 ~ 12:10	フリー					

今回のグラウンド開放は、学年ごとに行います。

前半体カアッププログラムを体育部で行います。

(7分間走(ウォーキング)・走力・投力・筋力トレーニングなど)

体カアップだけの参加でもフリーの時間の参加でもかまいません。

開始時間は守ってください。

気温も高くなってきましたので、水筒、タオル等、着替え等準備しましょう。

体温を測り、健康観察表を忘れないようにしてください。