

AS 第 99 回日本選手権水泳競技大会 トレーナーオープンブースのご案内

開催概要

日 時	5/1(月)～5/3(水) <u>9:00～17:00</u>
場 所	東京アクアティクスセンター内
対 象	参加選手どなたでも利用可能です。
内 容	<p>日本水泳トレーナー会議所属トレーナーによる</p> <ul style="list-style-type: none">○身体状態のチェック○コンディショニング(ストレッチ、マッサージ等)○セルフケア・トレーニング指導 など <p>1 回 30 分程度にて実施します。</p> <p>各日マッサージベッドを 3 台設置し、トレーナー 4 名にて対応予定です。</p> <p><u>※時間帯によってはデュエットやチーム全体に対するセルフストレッチやトレーニングの指導も可能です。当日、ご相談ください。</u></p>
持ち物	<p>T シャツ、トレーニングウェア、マスクの着用をお願いします。</p> <p>タオル 2 枚 (顔用、身体用) をご持参ください。</p>
申込方法	<p>先着順、利用当日分のみ申込可能です。</p> <p>トレーナーブースにて受付いたします。</p>
その他	<p>感染予防対策として</p> <ul style="list-style-type: none">○日本水泳連盟の定める感染対策に準じて対策を行います。○1 選手対応ごとにマッサージベッドの消毒○トレーナーの手指消毒、マスク着用 を行います。