

2月活動予定表  
△2

令和 4年 2月26日  
オリンピアプラス

月	日	曜日	日 程	活動場所	時 間	備 考
R 4 - 2	2	水	通常練習	五日市小	18:00～20:00	
	3	木	通常練習	五日市小	18:00～20:00	
	5	土	通常練習	沼田高⇒広域公園	14:00～16:00	
	6	日	通常練習	沼田高⇒広域公園	14:00～16:00	
	7	月	ウェート教室-お休み	広島市青少年センター	18:00～20:30	
	9	水	通常練習	五日市小	18:00～20:00	
	10	木	通常練習	五日市小	18:00～20:00	
	12	土	通常練習	沼田高⇒広域公園	14:00～16:00	
	13	日	通常練習	沼田高⇒広域公園	14:00～16:00	
	14	月	ウェート教室-お休み	広島市青少年センター	18:00～20:30	
	16	水	通常練習	五日市小	18:00～20:00	
	17	木	通常練習	五日市小	18:00～20:00	
	19	土	通常練習	沼田高⇒広域公園	14:00～16:00	
	20	日	通常練習	沼田高⇒広域公園	14:00～16:00	2/20江田島駅伝大会
	21	月	ウェート教室-お休み	広島市青少年センター	18:00～20:30	
	23	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	24	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	26	土	通常練習	⇒ 広島スタジアム雨天	16:00～1800	
	27	日	通常練習	⇒ 広島スタジアム補助	16:00～1800	
	28	月	ウェート教室-お休み	広島市青少年センター	18:00～20:30	

※練習開始30分前集合して準備しましょう。

コロナまん延防止等重点措置が2/1～2/21 3/6に延長されました。

引き続きマスク、手洗い、うがい等、しっかりコロナ対策をしていきましょう。

3月の大会・記録会・その他の予定

26～27 第4回 広島県中学生陸上競技記録会

県総合グランド

(トレーニングは汗をかくことが大切！)

冬季練習は気温が下がるとか、雪などが降る恐れがあるので、  
防寒対策(ウィンドブレーカー・ウォーマー・手袋・帽子・水分補給等)準備しておくこと。  
冬でも練習には、しっかり汗をかくことが大切となります。  
汗が出たら着替えシャツも必要です。

**正念場！ 三年生は受験に向けて頑張りましょう。**

後半学期の生活リズムが規則正しく行われているか  
勉強・運動・栄養・休養のバランスを保つことが大切です。

ホームページ <https://olympia-plus.com>