

## 2016年4月度 練習日程予定表

基本練習時間	月	19:00-21:00	19:00-21:00	18:30-20:30	休養日	17:20-19:00	休養日	16:20-17:20
	火	19:00-21:00	19:00-21:00	休養日	18:30-20:30	休養日	17:20-19:00	16:20-17:20
	水	18:30-20:00	18:30-20:00	18:30-20:00	18:30-20:00	17:20-18:30	休養日	休養日
	木	休養日	19:00-21:00	18:30-20:30	18:30-20:30	休養日	17:20-19:00	休養日
	金	19:00-21:00	休養日	18:30-20:30	18:30-20:30	17:20-19:00	17:20-19:00	16:20-17:20
	土	6:30-8:00	6:30-8:00	8:00-9:30	8:00-9:30	休養日	8:00-9:30	14:20-15:20
	日	5:30-7:30	5:30-7:30	7:30-9:30	7:30-9:30	7:30-9:30	休養日	休養日

予定	選手A	選手B	選手C	選手D	研修1	研修2	育成
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----

1	金		○	休	○	○	○	○	○	
2	土		6:00-7:45	6:00-7:45	6:00-7:45	6:00-7:45	休	休	○	
3	日		6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	16:30-18:30	16:30-18:30	16:30-18:30	休	
4	月		○	○	○	休	○	休	○	
5	火		○	○	休	○	休	○	○	
6	水		○	○	○	○	○	休	休	
7	木		休	○	○	○	休	○	休	
8	金		○	休	○	○	○	○	○	
9	土		○	○	○	○	8:00-9:30	○	○	
10	日	TA	○	○	○	○	試合			
11	月		○	○	○	休	○	休	○	
12	火		○	○	休	○	休	○	○	
13	水		○	○	○	○	○	休	休	
14	木		休	○	○	○	休	○	休	
15	金		○	休	○	○	○	○	○	
16	土	都春季	試合(練習はありません)							○
17	日	都春季	試合(練習はありません)							休
18	月		○	○	○	休	○	休	○	
19	火		○	○	休	○	休	○	○	
20	水		○	○	○	○	○	休	休	
21	木		休	○	○	○	休	○	休	
22	金		○	休	○	○	○	○	○	
23	土		○	○	○	○	休	○	○	
24	日		○	○	○	○	○	休	休	
25	月		○	○	○	休	○	休	○	
26	火		○	○	休	○	休	○	○	
27	水		○	○	○	○	○	休	休	
28	木		休	○	○	○	休	○	休	
29	金		休	休	休	休	休	休	休	
30	土		未定(決定次第お知らせいたします)				休	未定	休	

試合含めた活動回数

24      24      24      24      18      18      17