

2017年1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	日		休	休	休	休	休	休
2	月		休	休	休	休	休	休
3	火		16:00-18:00	16:00-18:00	16:00-18:00	16:00-18:00	休	休
4	水		○	○	○	○	休	休
5	木		休	○	○	○	休	○
6	金		○	休	○	○	○	○
7	土		6:00-7:30	6:00-7:30	6:00-7:30	6:00-7:30	休	休
8	日		○	○	6:00-7:30	16:30-18:00	16:30-18:00	16:30-18:00
9	月	西部公認	○	○	○	休	試合	試合
10	火		○	○	休	○	休	○
11	水		○	○	○	○	休	休
12	木		休	○	○	○	休	○
13	金		○	休	○	○	○	○
14	土	東京都新春	試合	試合	試合	試合	休	休
15	日	東京都新春	試合	試合	試合	試合	○	7:30-9:30
16	月		○	○	○	休	○	休
17	火		○	○	休	○	休	○
18	水		○	○	○	○	休	休
19	木		休	○	○	○	休	○
20	金		○	休	○	○	休	○
21	土		○	○	○	○	休	○
22	日		○	○	○	○	休	休
23	月		○	○	○	休	○	休
24	火		○	○	休	○	休	○
25	水		○	○	○	○	休	休
26	木		休	○	○	○	休	○
27	金		○	休	○	○	17:20-19:00	休
28	土	東京都選手権	○	○	○	○	休	○
29	日	東京都選手権	7:00-9:00	7:00-9:00	9:00-11:00	9:00-11:00	9:00-11:00	9:00-11:00
30	月		○	○	○	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00
31	火		休	休	休	休	休	休

←再変更致しました。ご確認ください。(1/11)