

2025年 12月

選手練習スケジュール

基本練習時間	曜 日	後藤	佐藤	長村	天沼	研修クラス	育成(A-3)	育成(A-2)
	月曜日	18:30～20:10	18:30～20:10	18:30～20:10	OFF	17:20～18:30	16:20～17:30	15:20～16:30
	火曜日	OFF	18:30～20:30	18:30～20:30	18:30～20:30	17:20～19:00	16:20～17:30	15:20～16:30
	水曜日	18:30～20:10	18:30～20:10	18:30～20:10	18:30～20:10	17:20～18:30	16:20～17:30	15:20～16:30
	木曜日	18:30～20:30	18:30～20:30	OFF	18:30～20:30	17:20～19:00	16:20～17:30	15:20～16:30
	金曜日	18:30～20:30	OFF	18:30～20:30	18:30～20:30	17:20～18:30	16:20～17:30	15:20～16:30
	土曜日	7:00～9:00	7:00～9:00	7:00～9:00	7:00～9:00	OFF	OFF	OFF
	日曜日	7:00～9:00	7:00～9:00	7:00～9:00	7:00～9:00	OFF	OFF	OFF

1	月		○	○	○	OFF	○	○	○
2	火		OFF	○	○	○	○	○	○
3	水		○	○	○	○	○	○	○
4	木		○	○	OFF	○	○	○	○
5	金		○	OFF	○	○	○	○	○
6	土	ブロック対抗	試合/OFF	試合/OFF	試合	試合	OFF	OFF	OFF
7	日	ブロック対抗	試合/OFF	試合/6:30～8:00	試合	試合	OFF	OFF	OFF
8	月		○	○	○	OFF	○	○	○
9	火		OFF	○	○	○	○	○	○
10	水		○	○	○	○	○	○	○
11	木		○	○	OFF	○	○	○	○
12	金		○	OFF	○	○	○	○	○
13	土	都県選抜対抗	試合/6:00～8:00	試合/6:00～8:00	天沼クラス合同	6:30～8:00	OFF	OFF	OFF
14	日	都県選抜対抗	試合/6:00～8:00	試合/6:00～8:00	天沼クラス合同	6:30～8:00	OFF	OFF	OFF
15	月		○	○	○	OFF	○	○	○
16	火		OFF	○	○	○	○	○	○
17	水		○	○	○	○	○	○	○
18	木		○	○	OFF	○	○	○	○
19	金		○	OFF	○	○	○	○	○
20	土		6:00～8:00	6:00～8:00	6:00～8:00	○	OFF	OFF	OFF
21	日	タイムトライアル	試合	試合	試合	○	OFF	OFF	OFF
22	月		○	○	○	OFF	○	○	○
23	火		OFF	○	○	○	○	○	○
24	水		○	○	○	○	○	○	○
25	木		○	○	OFF	○	○	○	○
26	金		○	OFF	○	○	○	○	○
27	土		6:00～8:00	6:00～8:00	6:00～8:00	○	OFF	OFF	OFF
28	日	TA(上石神井)	試合/6:00～8:00	試合/6:00～8:00	6:00～8:00	6:30～8:00	OFF	OFF	OFF
29	月	合同練習(小学生)	9:30～11:30	9:30～11:30	6:30～9:00	7:00～9:00	OFF	OFF	OFF
30	火		OFF	OFF	OFF	9:00～11:00	OFF	OFF	OFF
31	水		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
