

選手練習スケジュール

基本練習時間	曜 日	後藤	佐藤	長村	水野	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	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	18:30～21:00	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	OFF	18:30～20:10	17:20～18:30	16:20～17:30	15:20～16:30
	木曜日	18:30～20:30	18:30～21:00	OFF	18:30～20:30	18:30～21:00	17:20～19:00	16:20～17:30	15:20～16:30
	金曜日	18:30～20:30	OFF	18:30～20:30	18:30～21:00	18:30～21:00	17:20～18:30	16:20～17:30	15:20～16:30
	土曜日	6:00～8:00	6:00～8:00	6:00～8:00	7:00～9:00	7:00～9:00	OFF	OFF	OFF
	日曜日	6:00～8:00	6:00～8:00	6:00～8:00	7:00～9:00	7:00～9:00	OFF	OFF	OFF

1	水		○	○	○	OFF	○	○	○	○
2	木		○	○	OFF	○	○ ウェイト	○	○	○
3	金		○	OFF	○	○	○ ドライ	○	○	○
4	土	西部夏季	○/試合	試合	○	○	○	OFF	OFF	OFF
5	日	↓	○/試合	試合	○	○	○	OFF	OFF	OFF
6	月		○	○	○	○	OFF	○	○	○
7	火		OFF	○	○	○	○ ドライ	○	○	○
8	水		○	○	○	OFF	○	○	○	○
9	木		○	○	OFF	○	○ ウェイト	○	○	○
10	金		○	OFF	18:30～19:30	○	○ ドライ	○	○	○
11	土	都中学	○	○	試合	試合	○	OFF	OFF	OFF
12	日	↓	○	○	試合	試合	○	OFF	OFF	OFF
13	月		○	○	○	○	OFF	○	○	○
14	火		OFF	○	○	○	○ ドライ	○	○	○
15	水		○	○	○	OFF	○	○	○	○
16	木		○	○	OFF	○	○ ウェイト	○	○	○
17	金		○	OFF	○	○	○ ドライ	○	○	○
18	土	関東高校	○	○	○	○	試合/○	OFF	OFF	OFF
19	日	↓ 西部未公認大会	試合	○/試合	○	○	試合/○	試合	試合	OFF
20	月	↓	8:00～10:00	8:00～10:00	6:00～8:00	8:00～10:00	OFF	10:00～11:15	10:00～11:15	10:00～11:15
21	火		OFF	○	○	○	○ ドライ	○	○	○
22	水		○	○	○	OFF	○	○	○	○
23	木		○	○	OFF	○	○ ウェイト	○	○	○
24	金		○	OFF	18:30～19:30	○	○ ドライ	○	○	○
25	土	JO予選	○/試合	試合	試合	試合	試合	OFF	OFF	OFF
26	日	↓	○/試合	試合	試合	試合	試合	OFF	OFF	OFF
27	月		○	○	○	○	OFF	○	○	○
28	火		OFF	○	○	○	○	○	○	○
29	水	月末休校	17:00～19:00	17:00～19:00	6:00～8:00	OFF	6:00～8:00	OFF	OFF	OFF
30	木	月末休校	17:00～19:00	17:00～19:00	OFF	17:00～19:00	6:00～8:00	OFF	OFF	OFF
31	金	月末休校	17:00～19:00	OFF	6:00～8:00	17:00～19:00	6:00～8:00	OFF	OFF	OFF

--