

2013年12月度 練習日程予定表

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

予定	選手A	選手B	選手C	選手D	育成1	育成2	育成3	育成4
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

1	日		○	○	○	○	○	休	休	
2	月		○	○	休	○	○	休	○	
3	火		○	○	○	休	休	○	○	
4	水		○	○	○	○	○	休	○	
5	木		休	○	○	○	○	○	休	
6	金		○	休	○	○	休	○	○	
7	土		○	○	○	○	○	○	○	
8	日	TA(東伏見)	○	○	○	○	試合	試合	試合	
9	月		○	○	休	○	○	休	○	
10	火		○	○	○	休	休	○	○	
11	水		○	○	○	○	○	休	○	
12	木		休	○	○	○	○	○	休	
13	金		○	休	○	○	休	○	○	
14	土		○	○	○	○	○	○	○	
15	日	西部対抗戦	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	
16	月		○	○	休	○	○	休	○	
17	火		○	○	○	休	休	○	○	
18	水		○	○	○	○	○	休	○	
19	木		クリスマス会							○
20	金		○	休	○	○	休	○	○	
21	土		○	○	○	○	○	○	○	
22	日		○	○	○	○	○	○	休	
23	月	特習記録会のため	休	休	休	休	休	休	休	
24	火		○	○	○	休	休	○	○	
25	水		○	○	○	○	○	休	○	
26	木		休	○	○	○	○	○	休	
27	金		○	休	○	○	休	○	○	
28	土		6:00~7:30	6:00~7:30	休	休	休	休	○	
29	日		10:00~12:00	10:00~12:00	8:00~10:00	8:00~10:00	8:00~10:00	8:00~10:00	休	
30	月		10:00~12:00	10:00~12:00	8:00~10:00	8:00~10:00	8:00~10:00	8:00~10:00	休	
31	火		休	休	休	休	休	休	休	
1	水		休	休	休	休	休	休	休	
2	木		休	休	休	休	休	休	休	
3	金		16:00~18:00	16:00~18:00	16:00~18:00	16:00~18:00	休	休	休	

※1月4日から通常通りの練習となります。