

2018年1月度 練習日程予定表

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

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

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

12月末の練習が変更になっています。確認してください。