

2019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
1	火	休	休	休	休	休
2	水	休	休	休	休	休
3	木	16:00-18:00	16:00-18:00	休	休	休
4	金	○	○	○	○	○
5	土	○	○	休	○	○
6	日	○	6:00-7:30	休	休	休
7	月	○	休	○	休	○
8	火	○	○	休	○	○
9	水	○	○	○	(17:20-18:20)	休
10	木	休	○	(18:30-20:30)	○	休
11	金	○	○	○	○	○
12	土	6:00-7:30	6:00-7:30	休	休	○
13	日	○	16:30-18:00	16:30-18:00	16:30-18:00	休
14	月	西部公認	試合	試合	試合	○
15	火	○	○	休	○	○
16	水	○	○	○	休	休
17	木	休	○	(18:30-20:30)	○	休
18	金	○	○	○	○	○
19	土	○	○	休	○	○
20	日	○	○	○	休	休
21	月	○	休	○	休	○
22	火	○	○	休	○	○
23	水	○	○	○	休	休
24	木	休	○	(18:30-20:30)	○	休
25	金	○	○	○	○	○
26	土	6:00-7:30	6:00-7:30	休	休	○
27	日	○	16:30-18:00	16:30-18:00	16:30-18:00	休
28	月	○	休	○	休	○
29	火	○	○	17:30-19:00	○	17:30-18:30
30	水	休	休	休	休	休
31	木	休	○	17:30-19:00	17:30-19:00	休

研修1の木曜日の練習について…選手Cと合同で行い、参加は自由です。

研修2の水曜日の練習について…研修1と合同で行い、参加は自由です。

(3、4週目はコースの確保が出来ないため、練習なしとさせていただきます)