

## 2019年7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	18:30-20:00	17:20-19:00	休養日
	金	19:00-21:00	18:30-20:30	休養日	17:20-19:00	16:20-17:20
	土	6:30- 8:00	8:00- 9:30	休養日	8:00- 9:30	8:00-9:30
	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
----	-----	-----	-----	-----	----

日	曜日	予定	選手A	選手C	研修1	研修2	育成
1	月		○	休	○	休	○
2	火		○	○	休	○	○
3	水		○	○	○	(17:20-18:20)	休
4	木		休	○	○	○	休
5	金		○	○	休	○	○
6	土	東京都選手権	○	○	(8:00-9:30)	○	○
7	日	東京都選手権	○	○	○	休	休
8	月		○	休	○	休	○
9	火		○	○	休	○	○
10	水		○	○	○	(17:20-18:20)	休
11	木		休	○	○	○	休
12	金		○	○	休	○	○
13	土	夏季JO東京都予選会	試合	休	休	休	休
14	日	夏季JO東京都予選会	試合	6:00-7:30	6:00-7:30	6:00-7:30	休
15	月	TA	6:00-7:30	休	試合	試合	試合
16	火		○	○	休	○	○
17	水		○	○	○	休	休
18	木		休	○	休	○	休
19	金		○	○	休	○	○
20	土	東京都中学校選手権 関東高校	休	6:00-7:30	(6:00-7:30)	6:00-7:30	休
21	日	東京都中学校選手権 関東高校	○	6:00-7:30	6:00-7:30	休	休
22	月	関東高校	○	休	○	休	○
23	火		○	○	休	○	○
24	水		○	○	○	休	休
25	木		休	○	○	○	休
26	金		○	○	休	○	○
27	土		○	○	(8:00-9:30)	○	○
28	日		○	6:00-7:30	休	休	休
29	月		5:30-7:30	休	16:00-17:30	休	16:00-17:30
30	火		15:45-18:00	7:00-8:30	7:00-8:30	7:00-8:30	7:00-8:30
31	水		15:45-18:00	7:00-8:30	7:00-8:30	休	7:00-8:30