

## 2019年8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
----	-----	-----	-----	-----	----

1	木		休	18:30-20:00	○	休	休
2	金		6:30-8:00 ○	○	休	○	○
3	土		6:00-7:30	休	6:00-7:30	6:00-7:30	休
4	日		○	6:00-7:30	休	休	休
5	月		○	休	○	休	○
6	火		○	○	休	○	○
7	水	関東中学	6:30-8:00 ○	○	○	(17:20-18:20)	休
8	木	関東中学	休	○	○	○	休
9	金	関東中学	6:30-8:00 ○	○	休	○	○
10	土		○	○	(8:00-9:30)	○	○
11	日		上石神井校 7:00~/13:00~	富士見台校 9:30~/15:00~	上石神井校 9:30~	上石神井校 9:30~	上石神井校 9:30~
12	月		○	休	○	休	○
13	火		上石神井校 7:00~/13:00~	富士見台校 9:30~/15:00~	上石神井校 9:30~	上石神井校 9:30~	休
14	水		上石神井校 7:00~/13:00~	富士見台校 9:30~/15:00~	上石神井校 9:30~	上石神井校 9:30~	休
15	木		上石神井校 7:00~/13:00~	富士見台校 9:30~/15:00~	上石神井校 9:30~	上石神井校 9:30~	休
16	金		6:30-8:00 ○	○	休	○	○
17	土	全国中学 インターハイ	○	○	(8:00-9:30)	○	○
18	日	全国中学 インターハイ	○	○	○	休	休
19	月	全国中学 インターハイ	○	休	○	休	○
20	火	インターハイ	○	○	休	○	○
21	水		6:30-8:00 ○	○	○	休	休
22	木	夏季JO	休	○	○	○	休
23	金	夏季JO	6:30-8:00 ○	○	休	○	○
24	土	夏季JO	○	○	(8:00-9:30)	○	○
25	日	夏季JO	○	6:00-7:30	休	休	休
26	月	夏季JO	○	休	○	休	○
27	火		○	○	休	○	○
28	水		○	○	○	休	休
29	木	上石神井記録会	7:00-9:00	9:00- 記録会	9:00- 記録会	9:00- 記録会	9:00- 記録会
30	金		休	休	休	休	休
31	土		休	休	休	休	休