

### 2019年11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	金		○	○	休	○	○
2	土		○	○	(8:00-9:30)	○	○
3	日	ブロック記録会	7:00-9:00	休	休	休	休
4	月		8:00-10:00 ○	休	○	休	○
5	火		○	○	休	○	○
6	水		○	○	○	(17:20-18:20)	休
7	木		休	○	○	○	休
8	金		○	○	休	○	○
9	土		6:00-7:30	6:00-7:30	休	休	休
10	日		○ 16:30-18:30	○	○	休	休
11	月		○	休	○	休	○
12	火		○	○	休	○	○
13	水		○	○	○	(17:20-18:20)	休
14	木		休	○	○	○	休
15	金		○	○	休	○	○
16	土		○	○	(8:00-9:30)	○	○
17	日		○ 16:30-18:30	○	○	休	休
18	月		○	休	○	休	○
19	火		○	○	休	○	○
20	水		○	○	○	休	休
21	木		休	○	○	○	休
22	金	イトマン招待	○	○	休	○	休
23	土	イトマン招待	休	休	休	休	休
24	日	イトマン招待	○	○	○	休	休
25	月		○	休	○	休	○
26	火		○	○	休	○	○
27	水		○	○	○	休	休
28	木		休	○	○	○	休
29	金		○	○	17:30-19:00	○	17:30-18:30
30	土	5ブロック対抗	休	○	(8:00-9:30)	○	○