

## 2020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 | 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  | 水 |                     | 休           | 休           | 休           | 休             | 休           |
| 2  | 木 |                     | 休           | 休           | 休           | 休             | 休           |
| 3  | 金 |                     | 15:00-17:00 | 15:00-17:00 | 休           | 休             | 休           |
| 4  | 土 |                     | ○           | ○           | (8:00-9:30) | ○             | ○           |
| 5  | 日 |                     | ○           | 6:00-7:30   | 休           | 休             | 休           |
| 6  | 月 |                     | ○           | 休           | ○           | 休             | ○           |
| 7  | 火 |                     | ○           | ○           | 休           | ○             | ○           |
| 8  | 水 |                     | ○           | ○           | ○           | (17:20-18:20) | 休           |
| 9  | 木 |                     | 休           | ○           | ○           | ○             | 休           |
| 10 | 金 |                     | ○           | ○           | 休           | ○             | ○           |
| 11 | 土 | 東京都新春               | 試合          | 試合          | 試合          | 試合            | 休           |
| 12 | 日 | 東京都新春               | 試合          | 試合          | 試合          | 試合            | 休           |
| 13 | 月 |                     | 6:00-7:30   | 休           | 休           | 休             | 休           |
| 14 | 火 |                     | ○           | ○           | 休           | ○             | ○           |
| 15 | 水 |                     | ○           | ○           | ○           | 休             | 休           |
| 16 | 木 |                     | 休           | ○           | ○           | ○             | 休           |
| 17 | 金 |                     | ○           | ○           | 休           | ○             | ○           |
| 18 | 土 |                     | 6:00-7:30   | 6:00-7:30   | 休           | 休             | 休           |
| 19 | 日 |                     | ○           | 6:00-7:30   | 休           | 休             | 休           |
| 20 | 月 |                     | ○           | 休           | ○           | 休             | ○           |
| 21 | 火 |                     | ○           | ○           | 休           | ○             | ○           |
| 22 | 水 |                     | ○           | ○           | ○           | 休             | 休           |
| 23 | 木 |                     | 休           | ○           | ○           | ○             | 休           |
| 24 | 金 | KOSUKE KITAJIMA CUP | ○           | ○           | 休           | ○             | ○           |
| 25 | 土 | KOSUKE KITAJIMA CUP | ○           | ○           | (8:00-9:30) | ○             | ○           |
| 26 | 日 | KOSUKE KITAJIMA CUP | ○           | ○           | ○           | 休             | 休           |
| 27 | 月 |                     | ○           | 休           | ○           | 休             | ○           |
| 28 | 火 |                     | ○           | ○           | 休           | ○             | ○           |
| 29 | 水 |                     | 19:00-21:00 | ○           | 17:20-19:00 | (17:20-19:00) | 17:30-18:30 |
| 30 | 木 |                     | 休           | 休           | 休           | 休             | 休           |
| 31 | 金 |                     | ○           | ○           | 17:30-19:00 | ○             | 17:30-18:30 |