

## 2019年12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
----	-----	-----	-----	-----	----

No.	日	予定	選手A	選手C	研修1	研修2	育成
1	日	5ブロック対抗	○	○	○	休	休
2	月		○	休	○	休	○
3	火		○	○	休	○	○
4	水		○	○	○	(17:20-18:20)	休
5	木		休	○	○	○	休
6	金		○	○	休	○	○
7	土		○	○	(8:00-9:30)	○	○
8	日	校内記録会	○	○	○	休	休
9	月		○	休	○	休	○
10	火		○	○	休	○	○
11	水		○	○	○	(17:20-18:20)	休
12	木		休	○	○	○	休
13	金		○	○	休	○	○
14	土		6:00-7:30	6:00-7:30	休	休	休
15	日	TA記録会(守谷)	○	6:00-7:30	試合	試合	試合
16	月		○	休	○	休	○
17	火		○	○	休	○	○
18	水		○	○	○	(17:20-18:20)	休
19	木		休	○	○	○	休
20	金		○	○	休	○	○
21	土		6:00-7:30	6:00-7:30	休	休	休
22	日		○	6:00-7:30	休	休	休
23	月		○	休	○	休	○
24	火		○	○	休	○	○
25	水		○	○	○	(17:20-18:20)	休
26	木		休	○	○	○	休
27	金		○	○	休	○	○
28	土		6:00-7:30	6:00-7:30	休	休	休
29	日		7:30-9:30 13:00-15:30	○	9:30-11:00	9:30-11:00	9:30-11:00
30	月		7:30-9:30	7:30-9:30	休	休	休
31	火		休	休	休	休	休
1/1	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