

平成27年11月 選手・研修・育成クラス 練習予定表

クラス	選手								研修		育成	備考	
	Aクラス 石橋		Bクラス 増川・島倉		Cクラス 正田		Dクラス 山崎		Bクラス	Aクラス	A-2		
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	A-4	A-3	A-2		
日付													
1	日	7:30-9:30		7:00-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		OFF	OFF	OFF	
2	月		18:40-20:30	OFF	OFF		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
3	火	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	OFF	OFF	イトマンJr (新百合ヶ丘)
4	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	OFF	OFF	
5	木		19:00-21:00		18:40-21:00	OFF	OFF		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
6	金		18:40-21:00		18:40-21:00		18:40-20:30	OFF	OFF	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
7	土	OFF	OFF	7:00-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		17:30-18:30	16:20-17:20	OFF	
8	日	7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		OFF	OFF	OFF	
9	月		18:40-20:30	OFF	OFF		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
10	火		19:00-21:00		18:40-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
11	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	OFF	OFF	
12	木		19:00-21:00		18:40-21:00	OFF	OFF		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
13	金		18:40-21:00		18:40-21:00		18:40-20:30	OFF	OFF	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
14	土	OFF	OFF	7:00-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		17:30-18:30	16:20-17:20	OFF	
15	日	試合 7:30-9:30		試合 7:30-9:30		試合 7:30-9:30		試合 7:30-9:30		試合 OFF	試合 OFF	OFF	ジュニアSP (さがみはら)
16	月		18:40-20:30	OFF	OFF		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
17	火		19:00-21:00		18:40-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
18	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	OFF	OFF	
19	木		19:00-21:00		18:40-21:00	OFF	OFF		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
20	金		18:40-21:00		18:40-21:00		18:40-20:30	OFF	OFF	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	イトマン招待 前日移動
21	土	OFF	OFF	7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		17:30-18:30		OFF	イトマン招待 (東大阪)
22	日	7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		OFF	OFF	OFF	イトマン招待 (東大阪)
23	月	7:30-9:30		OFF	OFF	7:30-9:30		7:30-9:30		OFF	OFF	OFF	イトマン招待 (東大阪)
24	火		19:00-21:00		18:40-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
25	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	OFF	OFF	
26	木		19:00-21:00		18:40-21:00	OFF	OFF		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
27	金		18:40-21:00		18:40-21:00		18:40-20:30	OFF	OFF	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
28	土	OFF	OFF	7:00-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		17:30-18:30	16:20-17:20	OFF	
29	日	7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		10:00-11:00			
30	月		18:30-20:30	OFF	OFF		17:00-19:00		17:00-19:00	16:00-17:00			

※研修A,B・育成クラスの月末や祝日の特別時間練習日のバス運行はございませんのでご注意ください。

※練習時間に関するお問い合わせは、フロントではなく担当コーチまたは、クラス役員へご連絡をお願い致します。

※練習時間に変更がある場合は、連絡網を通じてご連絡させていただきます。

※選手クラスの朝練につきましては、個別(クラス別)にてお伝え致します。