

# 平成27年12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<br>石橋      |             | Bクラス<br>増川・島倉   |             | Cクラス<br>正田      |             | Dクラス<br>山崎      |             | Bクラス              | Aクラス        | A-2         |                    |
|     |   | AM              | PM          | AM              | PM          | AM              | PM          | AM              | PM          | A-4               | A-3         |             |                    |
| 日付  |   |                 |             |                 |             |                 |             |                 |             |                   |             |             |                    |
| 1   | 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 |                    |
| 2   | 水 |                 | 18:40-20:30 |                 | 18:40-20:30 |                 | 18:40-20:30 |                 | 18:40-20:30 | 17:30-19:00       | OFF         | OFF         |                    |
| 3   | 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 |                    |
| 4   | 金 |                 | 19:00-21:00 |                 | 18:40-21:00 |                 | 18:40-20:30 | OFF             | OFF         | 17:30-19:00       | 16:20-17:20 | 15:10-16:10 |                    |
| 5   | 土 | OFF             | OFF         | 7:00-9:30       |             | 7:30-9:30       |             | 7:30-9:30       |             | 17:30-18:30       | 16:20-17:20 | OFF         |                    |
| 6   | 日 | 試合<br>7:30-9:30 |             | 試合<br>7:30-9:30 |             | 試合<br>7:30-9:30 |             | 試合<br>7:30-9:30 |             | 試合                | 試合          | OFF         | 川崎Jr<br>(NEC)      |
| 7   | 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 |                    |
| 8   | 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 |                    |
| 9   | 水 |                 | 18:40-20:30 |                 | 18:40-20:30 |                 | 18:40-20:30 |                 | 18:40-20:30 | 17:30-19:00       | OFF         | OFF         |                    |
| 10  | 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 |                    |
| 11  | 金 |                 | 19:00-21:00 |                 | 18:40-21:00 |                 | 18:40-20:30 | OFF             | OFF         | 17:30-19:00       | 16:20-17:20 | 15:10-16:10 |                    |
| 12  | 土 | OFF             | OFF         | 7:00-9:30       |             | 7:30-9:30       |             | 7:30-9:30       |             | 17:30-18:30       | 16:20-17:20 | OFF         |                    |
| 13  | 日 | 6:30-8:00       |             | 6:30-8:00       |             | 6:30-8:00       |             | 6:30-8:00       |             | OFF               | OFF         | OFF         |                    |
| 14  | 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 |                    |
| 15  | 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 |                    |
| 16  | 水 |                 | 18:40-20:30 |                 | 18:40-20:30 |                 | 18:40-20:30 |                 | 18:40-20:30 | 17:30-19:00       | OFF         | OFF         |                    |
| 17  | 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 |                    |
| 18  | 金 |                 | 19:00-21:00 |                 | 18:40-21:00 |                 | 18:40-20:30 | OFF             | OFF         | 17:30-19:00       | 16:20-17:20 | 15:10-16:10 |                    |
| 19  | 土 | 試合              | 試合          | 試合              | 試合          | 試合              | 試合          | 試合              | 試合          | 試合<br>17:30-18:30 |             | OFF         | ゆめ国体<br>(さがみはら)    |
| 20  | 日 | 試合<br>6:30-8:00 |             | 試合              | 試合          | 試合              | 試合          | 試合              | 試合          | 試合<br>OFF         | 試合<br>OFF   | OFF         | ゆめ国体<br>(さがみはら)    |
| 21  | 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 |                    |
| 22  | 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 |                    |
| 23  | 水 | 試合              | 試合          | 試合              | 試合          | 試合              | 試合          | 試合              | 試合          | 試合                | 試合          | OFF         | ブロック対抗戦<br>(新百合ヶ丘) |
| 24  | 木 |                 | 19:00-21:00 | 6:30-8:00       | 18:40-21:00 | OFF             | OFF         |                 | 18:40-20:30 | 17:30-19:00       | 16:20-17:20 | 15:10-16:10 |                    |
| 25  | 金 |                 | 19:00-21:00 | 6:30-8:00       | 18:40-21:00 |                 | 18:40-20:30 | OFF             | OFF         | 17:30-19:00       | 16:20-17:20 | 15:10-16:10 |                    |
| 26  | 土 | OFF             | OFF         | 6:30-8:00       |             | 6:30-8:00       |             | 6:30-8:00       |             | 17:30-18:30       | 16:20-17:20 | OFF         |                    |
| 27  | 日 | 6:00-8:30       |             | 6:30-8:00       | 16:00-18:00 | 6:30-8:00       |             | 6:30-8:00       |             | OFF               | OFF         | OFF         |                    |
| 28  | 月 | 6:00-8:30       | 18:40-20:30 | OFF             | OFF         | 6:30-8:00       | 18:40-20:30 |                 | 18:40-20:30 | 17:30-19:00       | 16:20-17:20 | 15:10-16:10 |                    |
| 29  | 火 | 6:00-8:30       | 13:00-15:30 | 7:00-9:30       | 13:00-15:30 | 8:30-10:30      | 14:30-16:30 | 8:30-10:30      | 14:30-16:30 | 10:30-11:30       |             |             |                    |
| 30  | 水 | 6:00-8:30       |             | 7:00-9:30       |             | 8:30-10:30      |             | 8:30-10:30      |             | 10:30-11:30       |             |             |                    |
| 31  | 木 | OFF             | OFF         | OFF             | OFF         | OFF             | OFF         | OFF             | OFF         | OFF               |             |             |                    |

※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。