

2019年10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 川上(増川)		Bクラス 山崎(柳井)		Cクラス 原(新井)		Dクラス 原(新井)		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	火		19:00-21:00		19:00-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
2	水	OFF	OFF		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	OFF	OFF	
3	木		19:00-21:00		19:00-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
4	金		19:00-21:00	OFF	OFF		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
5	土	5:30-7:00		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:00	7:30-9:00	OFF	
6	日	6:20-8:20		6:20-8:20		6:20-8:20		6:20-8:20		OFF	OFF	OFF	
7	月	5:30-7:00	18:40-20:30		18:40-20:30	OFF	OFF	OFF	OFF	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
8	火		19:00-21:00		19:00-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
9	水	OFF	OFF		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	OFF	OFF	
10	木		19:00-21:00		19:00-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
11	金		19:00-21:00	OFF	OFF		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
12	土	5:30-7:00		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:00	7:30-9:00	OFF	
13	日	6:20-8:20		6:20-8:20		6:20-8:20		6:20-8:20		OFF	OFF	OFF	
14	月	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
15	火		19:00-21:00		19:00-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
16	水	OFF	OFF		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	OFF	OFF	
17	木		19:00-21:00		19:00-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
18	金		19:00-21:00	OFF	OFF		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
19	土	5:30-7:00		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:00	7:30-9:00	OFF	
20	日	試合 6:20-8:20	試合 6:20-8:20	試合 6:20-8:20	試合 6:20-8:20	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	OFF	多摩スポ
21	月	5:30-7:00	18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
22	火	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	OFF	OFF	イトマンジュニア
23	水	OFF	OFF		18:40-20:30	OFF	OFF	OFF	OFF	17:30-19:00	OFF	OFF	
24	木		19:00-21:00		19:00-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
25	金		19:00-21:00	OFF	OFF		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
26	土	5:30-7:00		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:00	7:30-9:00	OFF	
27	日	試合 6:20-8:20	試合 6:20-8:20	試合 6:20-8:20	試合 6:20-8:20	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	試合 出場しないメンバーOFF	OFF	ジュニアスプリント
28	月	5:30-7:00	18:40-20:30		18:40-20:30	OFF	OFF	OFF	OFF	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
29	火		18:00-20:00		18:00-20:00		18:00-20:00		18:00-20:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	
30	水	OFF	OFF		18:00-20:00		18:00-20:00		18:00-20:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	
31	木		18:00-20:00		18:00-20:00		18:00-20:00		18:00-20:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	

※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、男子コーチ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。

※スクール内での飲食は禁止となっています。またお菓子の持ち込みも禁止となっております。