

2021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 川上		Bクラス 増川(近藤)		Cクラス		Dクラス		Bクラス	Aクラス	A-2		
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	A-4	A-3	A-2		
1	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
2	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	
3	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	
4	土	5:30-7:00		6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	
5	日	6:20-8:20		6:20-8:20		6:20-8:20		6:20-8:20		OFF	OFF	OFF	
6	月		18:40-20:30		18:40-20:30	OFF	OFF	OFF	OFF	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
7	火	OFF	OFF		19:00-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
8	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
9	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	
10	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	
11	土	5:30-7:00		6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	
12	日	6:20-8:20		6:20-8:20		6:20-8:20		6:20-8:20		OFF	OFF	OFF	
13	月		18:40-20:30		18:40-20:30	OFF	OFF	OFF	OFF	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
14	火	OFF	OFF		19:00-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
15	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
16	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	
17	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	
18	土	5:30-7:00		6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	ゆめ国体(相模原)
19	日	6:20-8:20		6:20-8:20		6:20-8:20		6:20-8:20		OFF	OFF	OFF	ゆめ国体(相模原)
20	月		18:40-20:30		18:40-20:30	OFF	OFF	OFF	OFF	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
21	火	OFF	OFF		19:00-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
22	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
23	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	
24	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	
25	土	5:30-7:00		6:30-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	
26	日	6:20-8:20		6:20-8:20		6:20-8:20		6:20-8:20		OFF	OFF	OFF	
27	月		18:40-20:30		18:40-20:30	OFF	OFF	OFF	OFF	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
28	火	OFF	OFF		19:00-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
29	水	10:00-12:30	15:00-17:00	8:00-10:00	13:00-15:00	8:00-10:00	13:00-15:00	8:00-10:00	13:00-15:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	
30	木	10:00-12:30	15:00-17:00	8:00-10:00	OFF	8:00-10:00	13:00-15:00	8:00-10:00	13:00-15:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	
31	金	10:00-12:00 <small>(参加自由)</small>	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
1	土	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
2	日	OFF	OFF	OFF	13:00-15:00	OFF	OFF	OFF	OFF	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	
3	月	10:00-12:30		8:00-10:00	13:00-15:00	8:00-10:00		8:00-10:00		12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	
4	火	OFF	OFF		19:00-21:00		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	