

## 2022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 近藤(竹村・増川)		Cクラス 原		Dクラス 志茂		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	木		18:40-21:30		18:40-21:15		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	JAPAN OPEN (辰巳)
2	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	JAPAN OPEN (辰巳)
3	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	JAPAN OPEN (辰巳)
4	日	6:20-8:20		6:20-8:20		7:00-8:20		7:00-8:20		OFF	OFF	OFF	JAPAN OPEN (辰巳)
5	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	
6	火	OFF	OFF		19:00-21:15		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
7	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
8	木		18:40-21:30		18:40-21:15		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
9	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	
10	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	
11	日	6:20-8:20		6:20-8:20		7:00-8:20		7:00-8:20		OFF	OFF	OFF	
12	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	
13	火	OFF	OFF		19:00-21:15		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
14	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
15	木		18:40-21:30		18:40-21:15		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
16	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	
17	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)
18	日	6:20-8:20		6:20-8:20		7:00-8:20		7:00-8:20		OFF	OFF	OFF	ゆめ国体 (相模原)
19	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	
20	火	OFF	OFF		19:00-21:15		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
21	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
22	木	年間表彰式 全クラス18:30～20:00											
23	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	
24	土	5:30-7:00		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	
25	日	6:20-8:20		6:20-8:20		7:00-8:20		7:00-8:20		TA記録会(港北)			
26	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	
27	火	OFF	OFF		19:00-21:15		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
28	水	6:00-8:00	18:40-20:30	6:00-8:00	18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
29	木	9:00-11:00	ブロックレー対抗戦	7:00-9:30	ブロックレー対抗戦	7:00-9:00	ブロックレー対抗戦	7:00-9:00	ブロックレー対抗戦	OFF	OFF	OFF	神奈川ブロック リレー対抗戦 (新百合ヶ丘校)
30	金	9:00-11:00	14:00-16:00	7:00-9:00	12:00-14:00	7:00-9:00	12:30-14:00	7:00-9:00	12:30-14:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	
31	土	9:00-10:30	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
1	日	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
2	月	OFF	12:00-14:00	OFF	12:00-14:00	OFF	12:00-14:00	OFF	12:00-14:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	
3	火	OFF	OFF	8:00-10:00	12:00-14:00	8:00-10:00	OFF	OFF	13:00-15:00	OFF	OFF	OFF	
4	水	6:00-8:00	18:40-20:30	6:00-8:00	18:40-20:30	8:00-10:00			18:40-20:30	17:30-18:30	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、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。