

## 2023年4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(増川)		Cクラス 原(増川)		Dクラス 志茂(増川)		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	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	
2	日	6:20-8:20		6:20-8:20		7:00-8:20		7:00-8:20		OFF	OFF	OFF	
3	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	
4	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	日本選手権(東京 アカアテイクス) A,B合同
5	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	日本選手権(東京 アカアテイクス) A,B合同
6	木		18:40-21:30		19:00-21:15		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	日本選手権(東京 アカアテイクス) A,B合同
7	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	日本選手権(東京 アカアテイクス)
8	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	日本選手権(東京 アカアテイクス) A,B合同
9	日	6:20-8:20		6:20-8:20		7:00-8:20		7:00-8:20		OFF	OFF	OFF	日本選手権(東京 アカアテイクス) A,B合同
10	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	
11	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	
12	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
13	木		18:40-21:30		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	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	
15	土	試合(多摩スポ)w-up 新百合ヶ丘校 時間は2次要綱にてお知らせいたします。										川崎公認(多摩スポ)	
16	日											川崎公認(多摩スポ)	
17	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	
18	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	
19	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
20	木		18:40-21:30		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	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	
22	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	ジュニア公認(横浜)
23	日	6:20-8:20		6:20-8:20		7:00-8:20		7:00-8:20		OFF	OFF	OFF	ジュニア公認(横浜)
24	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	
25	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	
26	水		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
27	木		18:40-21:30		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	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	
29	土	8:00-10:00	OFF	8:00-10:00	OFF	6:30-8:00	OFF	6:30-8:00	OFF	OFF	OFF	OFF	
30	日	7:00-9:00	14:00-16:30(AQIT)	7:00-9:00	14:00-16:30(AQIT)	9:00-11:00	13:30-15:00	9:00-11:00	13:00-15:00	11:00-12:00	11:00-12:00	11:00-12:00	
1	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	
2	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	
3	水	7:00-9:00	14:00-16:30(AQIT)	7:00-9:00	14:00-16:30(AQIT)	9:00-10:30	13:30-15:00	9:00-10:30	15:00-16:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	
4	木	7:00-9:00	14:00-16:30(AQIT)	7:00-9:00	14:00-16:30(AQIT)	9:00-10:30	13:30-15:00	9:00-10:30	15:00-16:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	
5	金		14:00-16:30(AQIT)	OFF	OFF	9:00-10:30	OFF	9:00-10:30	15:00-16:30	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、男子コーチへご連絡をお願いします。

※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。