

2023年5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		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			
日付													
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	
6	土	5:30-7:00	16:00-18:30(AQIT)	7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	イトマンOP(アリア ティクス) 選手CD 合同
7	日	6:20-8:20	13:30-16:00(AQIT)	6:20-8:20		7:00-8:20		7:00-8:20		OFF	OFF	OFF	イトマンOP(アリア ティクス) 選手CD 合同
8	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	
9	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	
10	水				18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
11	木		18:45-21:30		19:00-21:15		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
12	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	
13	土	試合		試合		7:30-9:30		7:30-9:30		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	イトマンOP(アリア ティクス)
14	日	試合		試合		7:00-8:20		7:00-8:20		OFF	OFF	OFF	イトマンOP(アリア ティクス)
15	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	
16	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	
17	水	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
18	木		18:45-21:30		19:00-21:15		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
19	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	
20	土	5:30-7:00	16:00-18:30(AQIT)	7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	
21	日	6:20-8:20		6:20-8:20		7:00-8:20		7:00-8:20		TA記録会(新百合ヶ丘)			
22	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	
23	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	
24	水	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
25	木		18:45-21:30		19:00-21:15		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
26	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	
27	土	試合		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	ジュニア選手権 (横浜)
28	日	試合		6:20-8:20		7:00-8:20		7:00-8:20		OFF	OFF	OFF	ジュニア選手権 (横浜)
29	月		18:00-20:00		18:00-20:00	OFF	OFF	OFF	OFF	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	
30	火	OFF	OFF	OFF	OFF		18:00-20:00		18:00-20:00	OFF	OFF	OFF	C,D合同
31	水	5:30-7:00			18:00-20:00		18:00-20:00		18:00-20:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	