

## 2023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(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			
1	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 (アリアテイクス)
2	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 (アリアテイクス)
3	日	6:20-8:20		6:20-8:20		16:00-18:00		16:00-18:00		OFF	OFF	OFF	JAPAN OPEN (アリアテイクス)
4	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	JAPAN OPEN (アリアテイクス)
5	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	
6	水	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
7	木		18:45-21:30	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
8	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	
9	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	
10	日	6:20-8:20		6:20-8:20		16:00-18:00		16:00-18:00		OFF	OFF	OFF	
11	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	
12	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	
13	水	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	
14	木		18:45-21:30	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	
15	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	
16	土	試合				6:30-8:00		6:30-8:00		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	ゆめ国体(相模原)
17	日					7:00-8:20		7:00-8:20		OFF	OFF	OFF	ゆめ国体(相模原) 南関東合宿(千葉)
18	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	南関東合宿(千葉)
19	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	南関東合宿(千葉)
20	水	5:30-7:00			18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	南関東合宿(千葉)
21	木	5:30-7:00	年間表彰	5:30-7:00	年間表彰		年間表彰		年間表彰	年間表彰	年間表彰	年間表彰	全クラス18:30~ 南関東合宿(千葉)
22	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	南関東合宿(千葉)
23	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	県合宿(藤沢)
24	日	6:20-8:20		6:20-8:20		7:00-8:20		7:00-8:20		OFF	OFF	OFF	県合宿(藤沢)
25	月		18:40-20:30	7:00-9:00	18:40-20:30	OFF	OFF	OFF	OFF	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	県合宿(藤沢)
26	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	県合宿(藤沢)
27	水	6:00-8:00			18:40-20:30		18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-18:30	OFF	OFF	県合宿(藤沢)
28	木	6:00-8:00	18:45-21:30	6:00-8:00			18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	県合宿(藤沢)
29	金	8:00-10:00	14:00-16:00	7:00-9:00	13:00-15:00	10:00-12:00	16:00-18:00	10:00-12:00	16:00-18:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	
30	土	8:00-10:00	14:00-16:00	7:00-9:00	13:00-15:00	10:00-12:00	OFF	10:00-12:00	16:00-18:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	
31	日	8:00-10:00	OFF	8:00-10:00	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
1	月	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	
2	火	OFF	13:00-15:00	OFF	13:00-15:00	OFF	13:00-15:00	OFF	13:00-15:00	12:00-13:00	12:00-13:00	OFF	
3	水	8:00-10:00	OFF	7:00-9:00	13:00-15:00	10:00-12:00	15:00-17:00	10:00-12:00	15:00-17:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	
4	木		18:45-21:30	7:00-9:00			18:40-20:30		18:40-20:30	17:30-19:00	16:20-17:20	15:10-16:10	

※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。