

2022年 10月 選手クラス スケジュール表

日付	曜日	試合、休校日	榛原	
			AM	PM
1	土			※5:10~7:00
2	日		※7:30~9:30	
3	月			6:30~8:00
4	火		OFF	
5	水			6:30~8:00
6	木			5:30~6:50
7	金			6:30~8:00
8	土		※7:30~9:30	※5:10~7:00
9	日		※7:30~9:30	
10	月		※8:00~10:00	(タイムトライアル)
11	火		OFF	
12	水			6:30~8:00
13	木			5:30~6:50
14	金			6:30~8:00
15	土		※7:30~9:30	※5:10~7:00
16	日		OFF	
17	月			6:30~8:00
18	火		OFF	
19	水			6:30~8:00
20	木			5:30~6:50
21	金			6:30~8:00
22	土			※5:10~7:00
23	日		※7:30~9:30	
24	月			6:30~8:00
25	火		OFF	
26	水			6:30~8:00
27	木			5:30~6:50
28	金			6:30~8:00
29	土		※8:00~10:00	
30	日		※8:00~10:00	
31	月			※6:20~8:30

◇月・水・金は6:00~陸上トレーニングを行います。ストレッチマットを持参してください。

練習日程及び時間に変更になりましたら連絡致します。

※は名張イトマンで練習