

2022年 12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 | 木 | | | 5:30~6:50 |
| 2 | 金 | | | 6:30~8:00 |
| 3 | 土 | | ※7:30~9:30 | ※5:10~7:00 |
| 4 | 日 | | ※7:30~9:30 | |
| 5 | 月 | | | 6:30~8:00 |
| 6 | 火 | | OFF | |
| 7 | 水 | | | 6:30~8:00 |
| 8 | 木 | | | 5:30~6:50 |
| 9 | 金 | | | 6:30~8:00 |
| 10 | 土 | | ※7:30~9:30 | ※5:10~7:00 |
| 11 | 日 | | ※7:00~8:30 | |
| 12 | 月 | | | 6:30~8:00 |
| 13 | 火 | | OFF | |
| 14 | 水 | | | 6:30~8:00 |
| 15 | 木 | | | 5:30~6:50 |
| 16 | 金 | | | 6:30~8:00 |
| 17 | 土 | | ※6:30~8:00 | ※5:10~7:00 |
| 18 | 日 | | ※6:30~8:00 | |
| 19 | 月 | | | 6:30~8:00 |
| 20 | 火 | | OFF | |
| 21 | 水 | | | 6:30~8:00 |
| 22 | 木 | | | 5:30~6:50 |
| 23 | 金 | | | 6:30~8:00 |
| 24 | 土 | | ※6:30~8:00 | ※5:10~7:00 |
| 25 | 日 | | OFF | |
| 26 | 月 | | ※8:00~10:00 | ※6:20~8:30 |
| 27 | 火 | | OFF | |
| 28 | 水 | | ※7:00~9:00 | |
| 29 | 木 | 年末休校日 | ※8:00~10:00 | |
| 30 | 金 | 年末休校日 | ※8:00~10:00 | |
| 31 | 土 | 年末休校日 | ※8:00~10:00 | |

2023年1月

| | | | | |
|---|---|-------|------------|------------|
| 1 | 日 | 年始休校日 | OFF | |
| 2 | 月 | 年始休校日 | OFF | |
| 3 | 火 | 年始休校日 | | ※1:00~3:00 |
| 4 | 水 | | ※7:00~9:00 | |
| 5 | 木 | | ※7:00~9:00 | ※6:20~8:30 |
| 6 | 金 | | ※7:00~9:00 | 6:30~8:00 |
| 7 | 土 | | | ※5:10~7:00 |
| 8 | 日 | | ※6:30~8:00 | ※3:30~5:30 |
| 9 | 月 | 成人の日 | | 6:30~8:00 |

◇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