

## 2023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  | 日  |        | ※7:00~9:00 |            |
| 2  | 月  |        |            | 6:30~8:00  |
| 3  | 火  |        | OFF        |            |
| 4  | 水  |        |            | 6:30~8:00  |
| 5  | 木  |        |            | 5:30~6:50  |
| 6  | 金  |        |            | 6:30~8:00  |
| 7  | 土  |        | ※7:00~9:00 | ※5:10~7:00 |
| 8  | 日  |        | ※7:00~9:00 |            |
| 9  | 月  | スポーツの日 | OFF        |            |
| 10 | 火  |        | OFF        |            |
| 11 | 水  |        |            | 6:30~8:00  |
| 12 | 木  |        |            | 5:30~6:50  |
| 13 | 金  |        |            | 6:30~8:00  |
| 14 | 土  |        | ※7:00~9:00 | ※5:10~7:00 |
| 15 | 日  |        | OFF        |            |
| 16 | 月  |        |            | 6:30~8:00  |
| 17 | 火  |        | OFF        |            |
| 18 | 水  |        |            | 6:30~8:00  |
| 19 | 木  |        |            | 5:30~6:50  |
| 20 | 金  |        |            | 6:30~8:00  |
| 21 | 土  |        | ※7:00~9:00 | ※5:10~7:00 |
| 22 | 日  |        | ※7:00~9:00 |            |
| 23 | 月  |        |            | 6:30~8:00  |
| 24 | 火  |        | OFF        |            |
| 25 | 水  |        |            | 6:30~8:00  |
| 26 | 木  |        |            | 5:30~6:50  |
| 27 | 金  |        |            | 6:30~8:00  |
| 28 | 土  |        | ※7:00~9:00 | ※5:10~7:00 |
| 29 | 日  |        | ※7:00~9:00 |            |
| 30 | 月  |        |            | ※6:20~8:30 |
| 31 | 火  |        | OFF        |            |

◇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