

2022年 12月 選手・研修クラス練習予定表

基本練習時間	曜日	選手A(long)	選手A(short)	選手B	選手C	研修A	研修B	研修C	育成
	月曜日	19:00-21:00	19:00-21:00	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:30-19:00	16:30-17:40	15:30-16:40
	火曜日	18:40-20:10	OFF	18:40-20:10	18:40-20:10	18:40-20:10	17:30-18:40	16:30-17:40	15:30-16:40
	水曜日	19:00-21:00	19:00-21:00	18:40-20:40	18:40-20:40	18:40-20:40	17:30-19:00	16:30-17:40	15:30-16:40
	木曜日	18:40-20:10	18:40-20:10	18:40-20:10	OFF	18:40-20:10	17:30-18:40	16:30-17:40	15:30-16:40
	金曜日	18:40-21:00	18:40-20:40	OFF	18:40-20:40	OFF	17:30-19:00	16:30-17:40	15:30-16:40
	土曜日	OFF	6:30-8:00	6:30-8:00	6:30-8:00	8:00-9:30	8:00-9:30	8:00-9:30	OFF
	日曜日	7:00-9:00	7:00-9:00	7:00-9:00	7:30-9:00	OFF	OFF	OFF	OFF

*3・4年生は20:10までとなります

日付	曜日	行事予定	選手A(long)		選手A(short)		選手B		選手C		研修A		研修B		研修C		育成	
			AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
12/1	木			○		○		○	OFF			○		○		○		○
2	金			○		○	OFF			○	OFF			○		○		○
3	土		OFF			○		○		○		○		○		○	OFF	
4	日		6:00-8:00		6:00-8:00		6:30-8:00		6:30-8:00	OFF		OFF		OFF		OFF		
5	月			○		○		○		○		○		○		○		○
6	火			○		OFF		○		○		○		○		○		○
7	水			○		○		○		○		○		○		○		○
8	木			○		○		○	OFF			○		○		○		○
9	金			○		18:40-20:10	OFF			○	OFF			○		○		○
10	土	ブロック対抗	試合		試合		試合		試合			○	OFF		OFF		OFF	
11	日	ブロック対抗	試合		試合		試合		試合		OFF		OFF		OFF		OFF	
12	月		OFF			○		○		○		○		○		○		○
13	火			○		OFF		○		○		○		○		○		○
14	水			○		○		○		○		○		○		○		○
15	木			○		○		○	OFF			○		○		○		○
16	金			○		○	OFF			○	OFF			○		○		○
17	土		OFF			○		○		○		○		OFF		OFF		OFF
18	日	市外部タイムトライアル(金田)	6:00-8:00		6:00-8:00		試合		6:30-8:00	試合		試合		試合		OFF		
19	月			○		○		○		○		○		○		○		○
20	火			○		OFF		○		○		○		○		○		○
21	水			○		○		○		○		○		○		○		○
22	木			○		○		○	OFF			○		○		○		○
23	金			○		○	OFF			○	OFF			○		○		○
24	土		OFF			○		○		○		○		○		○		OFF
25	日	TA記録会(昭和の森校)	○		○	19:00-20:30	○		○	OFF		試合		試合		試合(対象者のみ)		
26	月			○		7:00-8:30	○		○		○		○		○		○	
27	火			○		OFF		○		○		○		○		○		○
28	水			○		7:00-8:30	○		○		7:00-8:30		○		○		○	
29	木	休校日 合同練習会	AQIT 中学生11:30-13:30 高校生14:00-16:00						9:30-11:30		OFF		OFF		OFF		OFF	
30	金	休校日 合同練習会							(小学3・4年:上石神井校 小学5・6年:昭和の森校)		OFF		OFF		OFF		OFF	
31	土	休校日	OFF		OFF		OFF		OFF		OFF		OFF		OFF		OFF	
1	日	休校日	OFF		OFF		OFF		OFF		OFF		OFF		OFF		OFF	
2	月	休校日	OFF		16:00-18:00		OFF		OFF		OFF		OFF		OFF		OFF	
3	火	休校日	16:00-18:00		OFF		14:00-16:00		14:00-16:00		OFF		OFF		OFF		OFF	

スケジュールの関係上、急遽予定が変更となる場合がございます。ご了承ください。 また、変更の際は再度掲載させていただきます。