

2022年9月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表

日	曜日	行事予定	Aクラス(三原) 中高生以上		Aクラス(三原) 小学生		Bクラス(小林)		研修	育成
			AM	PM	AM	PM	AM	PM		
1	木		Off		Off		Off		17:40~19:00	16:30~17:40
2	金			18:20~18:45(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
3	土		6:00~8:00	17:40~19:10	6:00~8:00		6:00~8:00		16:30~18:00	Off
4	日	TA記録会:高学年(王寺) 低学年(真美ヶ丘)	6:00~8:00		6:00~8:00 / Race		Race		Race	Off
5	月			18:50~20:50		18:50~20:50		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
6	火			18:20~18:45(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
7	水			18:20~18:45(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
8	木		Off		Off		Off		17:40~19:00	16:30~17:40
9	金			18:20~18:45(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
10	土		6:00~8:00	17:40~19:10	6:00~8:00		6:00~8:00		16:30~18:00	Off
11	日		6:00~8:00		6:00~8:00		6:00~8:00		Off	Off
12	月			18:50~20:50		18:50~20:50		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
13	火			18:20~18:45(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
14	水			18:20~18:45(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
15	木		Off		Off		Off		17:40~19:00	16:30~17:40
16	金			18:20~18:45(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
17	土		7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30		7:30~9:30		16:30~18:00	Off
18	日		6:30~8:30		6:30~8:30		6:30~8:30		Off	Off
19	月	敬老の日	6:30~8:30		6:30~8:30		7:00~9:00		Off	Off
20	火			18:20~18:45(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
21	水			18:20~18:45(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
22	木		Off		Off		Off		17:40~19:00	16:30~17:40
23	金	秋分の日	6:30~8:30		6:30~8:30		7:00~9:00		Off	Off
24	土		7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30		7:30~9:30		16:30~18:00	Off
25	日		6:30~8:30		6:30~8:30		6:30~8:30		Off	Off
26	月	育成クラス テスト		18:50~20:50		18:50~20:50		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
27	火			18:20~18:45(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
28	水			18:20~18:45(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
29	木		Off		Off		Off		Off	Off
30	金		Off		Off		Off		Off	Off

※ 練習時間の変更がある場合には、らくらく連絡網にてご連絡致します。

※ 選手研修クラスは日曜日休み、月曜日練習、入場後すぐに練習開始し、19:20までの練習を19:00終了に変更いたします。

※ 週6回設定で、5回以上練習に参加して下さい。

※ 選手育成クラスは土曜日・日曜日をお休みに変更いたします。週5回設定で、4回以上練習に参加して下さい。

※ 選手クラスは10月より3グループに変更予定です。ご質問等は各担当コーチへお訪ね下さい。