

2022年11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	選手クラスA (三原)		選手クラスB (小林)		研修	育成
			AM	PM	AM	PM		
1	火			18:00~20:00		18:20~18:40(5・6年陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
2	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
3	木	文化の日 イトマンマスターズ	6:30~8:30		Off		Off	Off
4	金			18:20~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
5	土		8:00~9:30		8:00~9:30		16:30~18:00	Off
6	日	奈良県ジュニア秋季	Race		Race		Off	Off
7	月			18:50~20:50		18:50~20:50(桜井)	17:40~19:00	16:30~17:40
8	火			18:00~20:00		18:20~18:40(5・6年陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
9	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
10	木			18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
11	金			18:20~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
12	土		7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30		16:30~18:00	Off
13	日		6:20~8:20		6:30~8:30		Off	Off
14	月			18:50~20:50(桜井)		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
15	火			18:00~20:00		18:20~18:40(5・6年陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
16	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
17	木			18:50~20:50(桜井)	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
18	金			18:20~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
19	土		7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30		16:30~18:00	Off
20	日		6:20~8:20		6:30~8:30		Off	Off
21	月			18:50~20:50		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
22	火			18:00~20:00		18:20~18:40(5・6年陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
23	水	勤労感謝の日	Off		Off		Off	Off
24	木			18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
25	金	育成クラステスト		18:20~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
26	土	研修クラステスト	7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30		16:30~18:00	Off
27	日		6:20~8:20		6:30~8:30		Off	Off
28	月			18:50~20:50		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
29	火			18:00~20:00		18:00~20:00	Off	Off
30	水		Off			18:00~20:00	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。
- ※ 選手研修クラスは入場後すぐに練習開始します。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。
- ※ 選手クラスはクラス単位の練習に変更します。ご質問等は各担当コーチへお訪ね下さい。