

## 2023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	選手クラスA (餅月)		選手クラスB (小林)		研修	育成
			AM	PM	AM	PM		
1	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
2	土		6:30~8:30	17:40~19:10	6:20~8:20	Off	16:30~18:00	Off
3	日	TA記録会(真美ヶ丘校)桜井・餅月・小林	6:30~8:30		Race		Race	Race (出場しない選手はOFF)
4	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50(桜井)		18:00~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
5	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
6	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
7	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
8	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
9	土		6:30~8:30	17:40~19:10	6:20~8:20	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
10	日		6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off
11	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50(桜井)		18:00~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
12	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
13	水	大人試合(金沢)桜井予定	Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
14	木	↓		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
15	金	↓		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
16	土	↓	7:00~7:30(陸トレ) 7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
17	日	和歌山県ジュニア・不参加とします。(奈良ブロック)	6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off
18	月	勤労感謝の日	Off		Off		Off	Off
19	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
20	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
21	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
22	金	育成クラステスト		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
23	土	秋分の日・研修クラステスト	7:00~7:30(陸トレ) 7:30~9:30	13:00~13:30(陸トレ) 13:30~15:30	7:00~9:00 9:00~9:30(ストレッチ)	13:00~13:30(陸トレ) 13:30~15:30	10:00~11:00(テスト)	Off
24	日		6:30~8:30		6:20~8:20		Off	Off
25	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50(桜井)		18:00~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
26	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
27	水	強化コーチ会議(桜井)	Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
28	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
29	金	休校日		18:00~18:30(陸トレ) 18:30~20:30		18:00~20:00	Off	Off
30	土	休校日	7:00~7:30(陸トレ) 7:30~9:30	Off	7:00~9:00 9:00~9:30(ストレッチ)	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。
- ※ 研修クラスは23日(土)がテスト 育成クラスは22日(金)がテストになります。