

2024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）		選手クラスC（板野）		研修	育成
			AM	PM	AM	PM	AM	PM		
9/1	日	校内記録会(大和郡山校)	6:30~8:30		6:20~8:20		6:20~8:20		Race	Race
2	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		18:00~20:00	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
3	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
4	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
5	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
6	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
7	土		6:30~8:30	17:40~19:10	6:20~8:20	17:40~19:10	6:20~8:20	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
8	日	TA記録会(富雄校)板野・餅月・小林	6:30~8:30		Race(不参加者6:20~8:20)		Race(不参加者6:20~8:20)		Race	Race(不参加者は休み)
9	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		18:00~20:00	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
10	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
11	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
12	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
13	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
14	土		6:30~8:30	17:40~19:10	6:20~8:20	17:40~19:10	6:20~8:20	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
15	日		6:30~8:30		6:20~8:20		6:20~8:20		Off	Off
16	月	休校日	8:00~10:00	14:00~16:00	8:00~10:00	14:00~16:00	Off		Off	Off
17	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
18	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
19	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
20	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
21	土		7:00~7:30(陸トレ) 7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
22	日	休校日 和歌山県ジュニア夏季(餅月・小林)	Race(不参加者7:00~9:00)桜井		Race(不参加者7:00~9:00) 合同 板野				Off	Off
23	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50		18:00~20:00	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
24	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
25	水		Off			18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
26	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
27	金	育成クラステスト		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:50
28	土	研修クラステスト	7:00~7:30(陸トレ) 7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30	17:40~19:10	16:30~18:00	Off
29	日		8:00~10:00	Off	7:00~9:00	Off	7:00~9:00	Off	Off	Off
30	月	全社研修会(新宿)	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。
※ 研修クラスは28日(土)がテスト 育成クラスは27日(金)がテストになります。